



ВЕСТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Декабрь

№ 12 (283) 2018

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>.
Вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 ноября 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 ноября 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 3770.

Тираж 290000 экз.

Тираж 292320 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Вера

г. Таганрог

КОСМЕТИКА

- Крупинка к крупинке — и будет красота.
- Массаж и еще раз массаж.
- Время сыворотки.
- Уход за глазами и областью вокруг них.
- Всего шесть недель.
- Все меняется.
- Модные косметические тренды, которые могут не оправдать ваших ожиданий.

САЛОН КРАСОТЫ

- Праздничная прическа.
- Повеселимся, дамы!
- Для здоровья и красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Мифы и правда о новогоднем застолье.
- Уксус — мастхэв декабря.
- Когда закончился дезодорант.
- «Уха» для рук.
- Для танцев и после них.
- И платье снова впору.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении артроза, бурсита, кашля, бронхита, гайморита.
- «Бальзам здоровья».
- Зеленая аптека: ананас настоящий.
- Скажите, доктор... — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Новое о пенсиях.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Как реализовать свои желания.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Кардиган с воротником-шалькой и свитер с поперечными жгутами, связанные на спицах; объемный свитер, связанный крючком.
- Праздничная упаковка из скучного крафта.
- Всего одна деталь.
- Сумочка из парчи.
- Декор стежками.
- Блуза с розами.
- Вышивка по трикотажу.
- Блузка + джемпер.
- Из ажурной в «меховую».
- Не просто «молния».
- Дизайнерское колье.
- Вот это аксессуар!
- Гирлянда любого цвета.
- Снеговик из цветочного горшка.
- Панно «Балерина».

ВАШ СТИЛЬ

- Нарядные платья для вечера.
- Все на праздник!

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 15 отличных праздничных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Не только вкус, но и красота.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Загадки женской сумочки.

ИНТЕРЬЕР

- Снеговики на любой вкус.
- Украшение для новогоднего стола.
- Забавные гномы.
- В стране фей.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Любимый с «прицепом».

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Зимние розы — награда за терпение.
- Загадочные спиральки.
- Осенний листопад и зимний покой.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Выбираем наряд.
- Гирлянда из фетра с эффектом омбре.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Витаминная диета пернатых.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 декабря по 15 января.
- Астропрогноз на 2019 год для всех знаков зодиака.
- Тест. Корпоративная вечеринка и вы.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на январь.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- «Душа твоя была нежна...» Варвара Асенкова.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Что будем праздновать: Новый год или День рождения?

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Казимирова. Новогоднее волшебство.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Кошмар шведских блондинок. ● Дешевле — никогда! Лучше съездить!!!
- Остановите посередине. ● Да здравствует снег! ● 90-60-90 — не идеал? ● Хочу торт и пиво!
- С воспоминанием о море. ● Роман окончен — гаснет свет. ● Камин для многоэтажки.
- Особенности выживания в мужском обществе. ● Закономерный финал. ● И многое другое.

АСТРОПРОГНОЗ НА 2019 ГОД ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



2019 годом будут управлять Желтый Кабан и Меркурий.

Год будет благоприятным для тех, кто сможет создать надежные семейные, родственные, дружеские и деловые отношения. Меркурий — планета интеллекта и молодежи — в 2019 году будет способствовать организации молодежных объединений, созданию новых союзов.

В течение года голоса молодых, требующих кардинальных реформ, прозвучат в полную силу. Возрастет влияние науки на все сферы жизни.

ОВЕН 2019 год принесет рожденным под знаком Овна успех во многих делах. Но главной темой этого года будут партнерские отношения. Возможны смены партнеров, переход на новую работу или должность, реорганизация бизнеса. Летом и осенью могут сложиться напряженные ситуации в плане финансов. Одинокие люди могут рассчитывать на новый роман, который вполне может закончиться браком.

ТЕЛЕЦ Грядущий год будет сочетать в себе удачи и тревоги, работу и любовь. Несмотря на беспокойство, доставляемое конкурентами, предприниматели могут открыть новые направления в бизнесе. Выиграет тот, кто сумеет достичь компромисса. В финансовом отношении год будет удачным. Личная жизнь принесет волнения — новые отношения будут складываться непросто. А в семьях возможны проблемы с детьми.

БЛИЗНЕЦЫ Тех, кто рожден под знаком Близнецов, в новом году ждут хорошие перспективы, хотя, чтобы добиться успеха, придется потрудиться. Некоторые получат предложения работы за рубежом или в другом городе. В первой половине года возможны неудачи и финансовые потери, но во второй половине жизненная ситуация улучшится, если не считать проблем с детьми и обострений хронических заболеваний.

РАК У многих родившихся под знаком Рака в 2019 году возможны серьезные разногласия с партнерами. Звезды советуют не смешивать дружбу и службу. Можно остаться и без денег, и без друзей. В первой половине года в вашем окружении появится много новых знакомых, но серьезные отношения вряд ли сложатся. Во второй половине года возможны крупные приобретения. Не забывайте о здоровье и во всем соблюдайте меру.

ЛЕВ В первом полугодии 2019 года некоторых рожденных под знаком Льва ждут серьезные проблемы. Для их решения потребуются значительные физические и интеллектуальные усилия. Во второй

половине года их могут поддержать влиятельные люди. Расходы увеличатся, и финансовая ситуация будет неустойчивой. В отношениях семейных пар и влюбленных в феврале-марте возможен кризис. Берегите здоровье.

ДЕВА 2019 год достаточно благоприятен для расширения деловых и личных связей, путешествий. Однако в первой половине года им придется пробыть через необязательность и, может быть, даже лживость некоторых людей. Во втором полугодии финансовая ситуация улучшится, но расходов будет немало. Личные отношения будут непростыми. Тем, у кого имеются хронические заболевания, нельзя забывать о профилактике.

ВЕСЫ Людей этого знака ждут проверки на выносливость. Большую роль в их жизни предстоит сыграть любимому человеку. Для кого-то это будет поддержка, для других — разрыв отношений. Трудности с финансами ожидаются в первой половине года. Возможны потери, кражи, ошибки, рискованные капиталовложения. Весной и осенью возможна болезнь близкого человека, которому потребуется ваша помощь.

СКОРПИОН Для рожденных под знаком Скорпиона этот год удачен в материальном плане. Появится тяга к путешествиям. Но в первой половине года возможны серьезные разногласия и с партнерами, и с родственниками. А во второй половине года некоторые привлекут внимание проверяющих организаций. В середине года возможны удачные вложения, спонсорская помощь. Весь год будьте осторожны в поездках.

СТРЕЛЕЦ Стрельцам в этом году сидеть сложа руки не придется. Сначала возможно ухудшение отношений со старыми партнерами. Не исключена смена работы на более высокооплачиваемую. Но из-за увеличения расходов финансовая ситуация будет нестабильной. В личных делах будут мешать сплетни, интриги, соперники. Найдите время для отдыха,

чтобы не оказаться на грани серьезного срыва.

КОЗЕРОГ Первая половина года для большинства людей этого знака — период решения материальных проблем. Но наиболее результативным будет второе полугодие. Придут новые идеи и удачная реализация планов. В финансовом отношении грядущий год будет удачнее прошедшего. Возможны серьезные прибавки к жалованию, прибыль от операций с недвижимостью. У большинства проблем со здоровьем не предвидится.

ВОДОЛЕЙ У рожденных под этим знаком в наступающем году много сил потребует решение жилищных проблем. Большая часть насущных вопросов будет благополучно разрешена во втором полугодии и приведет к улучшению материального положения. Семейные пары в новом году ждут появления детей или внуков, молодых людей — бурный роман. Проблем со здоровьем не предвидится, но следует быть осторожнее в поездках.

РЫБЫ Для рожденных под знаком Рыб год будет удачным для карьеры. В начале года многим предстоит активно заниматься коллективными делами. Возможна поездка за рубеж. Все будет зависеть от их финансовых возможностей и здоровья. Личная жизнь может складываться неровно. Здоровье не подведет, но весной и осенью могут беспокоить старые хронические заболевания — не забывайте о профилактике.

Астролог-консультант
Николь БУРЯ



НОВОЕ О ПЕНСИЯХ!!!



С 1 января 2019 года вступят в силу изменения пенсионного законодательства, касающиеся пенсионного возраста и досрочных страховых пенсий по старости.

Сегодня мы разъясняем суть этих изменений.

Общий пенсионный возраст

Во-первых, возраст, по достижении которого возникает право на страховую пенсию по старости, увеличен до 65 лет для мужчин и до 60 лет для женщин. Однако эти изменения будут вступать в силу поэтапно. Согласно Приложению 6 к Федеральному закону «О страховых пенсиях», возраст выхода на пенсию будет повышаться в следующем порядке:

Год достижения возраста 60 лет мужчинами и 55 лет женщинами	Возраст выхода на пенсию	
	Мужчины	Женщины
2019	61	56
2020	62	57
2021	63	58
2022	64	59
2023 и последующие	65	60

То есть, мужчины, достигшие возраста 60 лет, и женщины, достигшие возраста 55 лет в 2019 году, выйдут на пенсию через год, когда им станет 61 и 56 лет соответственно. Мужчины и женщины, достигшие в 2020 году возраста 60 и 55 лет соответственно, смогут выйти на пенсию через 2 года, когда им станет по 62 и 57 лет.

Из этого следует:

Год выхода на пенсию	Мужчины		Женщины	
	Год рождения	Пенсионный возраст	Год рождения	Пенсионный возраст
2020	1959	61	1964	56
2022	1960	62	1965	57
2024	1961	63	1966	58
2026	1962	64	1967	59
2028	1963	65	1968	60
2029	1964	65	1969	60

Кроме того, для граждан, которые в 2019 и 2020 годах достигнут возраста 60 и 55 лет (мужчины и женщины соответственно) установлена возможность снижения возраста выхода на пенсию еще на 6 месяцев. Таким образом, мужчины 1959 и женщины 1966 года рождения смогут выйти на пенсию в 60 лет и 6 месяцев и в 55 лет и 6 месяцев соответственно; мужчины 1960 и женщины 1965 года рождения смогут выйти на пенсию в 61 год и 6 месяцев и 56 лет и 6 месяцев соответственно.

Во-вторых, установлено снижение возраста выхода на пенсию на 2 года для лиц, имеющих страховой стаж 42 и 37 лет (для мужчин и женщин соответственно). В страховой стаж для целей определения права на снижение возраста выхода на пенсию включаются периоды работы и (или) иной деятельности при условии, что за эти периоды начислялись и уплачивались страховые взносы в Пенсионный фонд Российской Федерации, а также периоды получения пособия

по обязательному социальному страхованию в период временной нетрудоспособности. При этом исчисление страхового стажа будет осуществляться только по правилам, установленным действующим в настоящее время законодательством, независимо от того, когда осуществлялась трудовая или иная деятельность.

В-третьих, в аналогичном порядке на 5 лет будет повышен возраст, по достижении которого у граждан возникает право на социальную пенсию по старости. В результате поэтапного повышения он составит 70 и 65 лет для мужчин и женщин, соответственно.

В-четвертых, не изменится возраст назначения накопительной пенсии. Таковая, как и ранее, будет назначаться в 60 и 55 лет мужчинам и женщинам соответственно.

Досрочные страховые пенсии по старости

Изменения законодательства почти не коснулись права на досрочную страховую пенсию по старости. Полностью сохранены пенсионные права лиц, осуществлявших трудовую деятельность в особых условиях труда.

Однако право на досрочную страховую пенсию по некоторым основаниям претерпело существенные изменения.

Во-первых, существенно изменены пенсионные права лиц, осуществлявших педагогическую деятельность в учреждениях для детей, лечебную и иную деятельность по охране здоровья населения, творческую деятельность.

До 1 января 2019 года таким лицам страховая пенсия по старости назначалась независимо от возраста при условии наличия установленной продолжительности специального (педагогического, медицинского, творческого) стажа. С 1 января 2019 года досрочная страховая пенсия по старости этим гражданам будет назначаться не сразу, а по истечении определенного периода времени после выработки стажа нужной продолжительности.

Например, в январе 2019 года специальный стаж медицинского работника составил 25 лет (стаж медицинской работы, необходимый для возникновения права на досрочную страховую пенсию). Но страховая пенсия по старости ему может быть назначена только в январе 2020 года (по истечении 12 месяцев с момента приобретения нужной продолжительности специального стажа).

Год приобретения специального стажа, необходимого для назначения досрочной страховой пенсии по старости медицинским, педагогическим и творческим работникам

Срок назначения досрочной страховой пенсии по старости после приобретения нужной продолжительности специального стажа.

2019	12 месяцев
2020	24 месяца
2021	36 месяцев
2022	48 месяцев
2023 и последующие годы	60 месяцев

Таким образом, можно сделать вывод о том, что фактически педагогические и медицинские работники будут лишены права на досрочную страховую пенсию по старости.

Творческие работники согласно новой редакции пункта 21 статьи 30 Федерального закона «О страховых пенсиях» смогут выйти на пенсию по достижении 60 и 55 лет мужчины и женщины соответственно.

Во-вторых, расширены права на досрочную страховую пенсию по старости многодетных матерей: помимо женщин, родивших и воспитавших до возраста 8 лет 5 и более детей, право на досрочную пенсию получают женщины, родившие и воспитавшие до возраста 8 лет 4 или 3 детей. Такие женщины смогут выйти на пенсию при наличии 15 лет страхового стажа в 56 или 57 лет соответственно. При определении права на досрочную пенсию по указанным основаниям не будут учитываться дети, в отношении которых женщина была лишена родительских прав.

В-третьих, на 5 лет повышен возраст выхода на пенсию лиц, осуществлявших трудовую деятельность в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях. Однако, как и повышение общего пенсионного возраста, это изменение будет вступать в силу поэтапно. Алгоритм расчета возраста досрочного выхода на пенсию лиц, осуществлявших трудовую деятельность в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, таков же, как и алгоритм расчета общего пенсионного возраста:

Год достижения возраста 55 и 50 лет мужчинами и женщинами соответственно	Возраст выхода на пенсию	
	Мужчины	Женщины
2019	56	51
2020	57	52
2021	58	53
2022	59	54
2023 и последующие	60	55

Таким образом:

Год выхода на пенсию	Мужчины		Женщины	
	Год рождения	Пенсионный возраст	Год рождения	Пенсионный возраст
2020	1964	56	1969	51
2022	1965	57	1970	52
2024	1966	58	1971	53
2026	1967	59	1972	54
2028	1968	60	1973	55
2029	1969	60	1974	55

Кроме того, для граждан, которые в 2019 и 2020 годах достигнут возраста 55 и 50 лет (мужчины и женщины соответственно) установлена возможность снижения возраста выхода на пенсию еще на 6 месяцев. Таким образом, мужчины 1964 и женщины 1969 года рождения смогут выйти на пенсию в 55 лет и 6 месяцев и 50 лет и 6 месяцев соответственно; мужчины 1965 и женщины 1970 года рождения смогут выйти на пенсию в 56 лет и 6 месяцев и 51 год и 6 месяцев соответственно.

Размер страховой пенсии

Изменения в законодательстве не касаются алгоритма расчета размера страховых пенсий.

Размер фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости с 1 января 2019 года составит 5 334 рублей 19 копеек.

А посредством повышения стоимости одного пенсионного коэффициента размер страховой пенсии по старости будет повышен на 7%.

Законом предусмотрена корректировка размера страховой пенсии по старости до 2024 года. Новый же механизм индексации размера страховой пенсии по старости заработает только с 1 января 2025 года.

Также с 1 января 2019 года лицам, проработавшим не менее 30 календарных лет в сельском хозяйстве, будет установлено повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности в размере 25% на весь период их проживания в сельской местности.

Изменения пенсионного законодательства не отразятся на налоговом бремени граждан

В Налоговый кодекс Российской Федерации внесены дополнения, согласно которым налоговые льготы по налогу на имущество физических лиц и земельному налогу, которые ранее предоставлялись пенсионерам по возрасту, будут распространены на граждан, достигших 60 и 55 лет для мужчин и женщин соответственно, то есть возраст, с которого применяются налоговые льготы, повышаться не будет.

*Романовская Наталья Александровна,
кандидат юридических наук, адвокат Воронежской областной
коллегии адвокатов*





МИФЫ И ПРАВДА О НОВОГОДНЕМ ЗАСТОЛЬЕ

Что такое Новый год для большинства граждан нашей страны? Прежде всего — застолье: бокал шампанского под бой курантов и заставленный вкуснятиной стол. Но каждой из нас хочется и праздник отметить вкусно, и не набрать лишнего веса. А знаете ли вы, что на сохранение фигуры влияют не только количество съеденного, но и многие другие факторы. Что из того, что считается очевидным, правда, а что — миф?

Нельзя трапезничать в Новый год под телешоу с его яркими красками, спецэффектами и громкой музыкой, лучше

включить приятную спокойную музыку.

ПРАВДА. Яркий свет и громкая музыка действительно возбуждают аппе-

тит. Зажженные свечи и елочная гирлянда могут решить вопрос с освещением, а вот что делать с ярким и громким эстрадным шоу, решайте сами.

ВЫХОД. Вместо того, чтобы просто сидеть и дегустировать блюда под новогодний концерт, организуйте танцы или конкурсы, которые отвлекут и от телешоу, и от стола.

Нет принципиальной разницы — в одиночестве человек ест или в большой компании. Чтобы насытиться, он съест столько, сколько нужно.

МИФ. Исследования диетологов показали: чем больше компания, в которой человек трапезничает, тем больше он съедает. И причина даже не в обилии блюд, а в том, что в процессе общения люди перестают контролировать количество съеденного.

ВЫХОД. Если собираетесь приглашать много гостей, не накрывайте большой стол с обилием закусок — фуршет подойдет лучше и для общения, и для профилактики переедания.

Нельзя много смеяться, когда сытно ешь, становится трудно дышать и начинается колика.

МИФ. Может быть, смех в сочетании с перееданием и затрудняет дыхание, но при этом он действует как сосудорасширяющее средство, способствует выбросу адреналина, активизирует кровообращение, учащает пульс и ускоряет обмен веществ, поэтому съеденное не откладывается



на боках, да и вообще, в веселой компании некогда есть.

ВЫХОД. Позаботьтесь, чтобы вашим гостям было весело: придумайте шуточные развлечения, смешные подарки и забавные стихи-поздравления для каждого гостя, и ваша вечеринка запомнится больше, чем если вы заставите весь стол изысканными яствами.

На аппетит влияет цвет окружающих предметов, а больше всего возбуждает аппетит красный цвет.

ПРАВДА. Действительно, красный цвет больше других возбуждает аппетит, а в новогодней символике — это второй цвет после зеленого. Часто в украшении интерьера и сервировке для новогоднего застолья бывает очень много красного, отчего сразу появляется желание если не съесть, то хотя бы попробовать все, что подает хозяйка.

ВЫХОД. Выберите для своей вечеринки другую цветовую гамму. Зелень елки отлично сочетается не только с красным, но и с золотистым, серебристым, белым и синим. А про эти цвета никто не может сказать, что они возбуждают аппетит. Идеальное сочетание для новогоднего застолья — сочетание зеленого и синего, зеленого и белого.



УКСУС — МАСТХЭВ ДЕКАБРЯ

В преддверии праздников предлагаем внести в список обязательных продуктов яблочный уксус. Он поможет вам не толстеть и прекрасно чувствовать себя наутро после вечеринки.

НАПИТОК-АНТИЖИР

Если вас ожидает сытное застолье, выпейте перед трапезой стакан грейпфрутового сока с добавлением 2 ч. ложек яблочного уксуса и 1 ч. ложки меда. Грейпфрут и уксус спасут вашу фигуру, не давая съеденному превратиться в жир.

УТРЕННИЙ ДЕТОКС

После праздничной вечеринки, когда вы немного перебрали с алкоголем или съели столько жирного, сладкого и калорийного, что организм никак не может прийти в себя, начните утро со стакана горячей воды, в которую добавлены 2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка меда и 1 ч. ложка молотой корицы. Все перемешайте и выпейте детокс, не торопясь, мелкими глотками.



КОГДА ЗАКОНЧИЛСЯ ДЕЗОДОРАНТ

Если вы пользуетесь шариковым дезодорантом в непрозрачной таре, рано или поздно можете столкнуться с тем, что шарик, крути его не крути, остается сухим. Что можно сделать в такой ситуации, когда некогда бежать в магазин?

Самый простой способ — воспользоваться другим средством, обладающим антибактериальным эффектом. Спирт, йод и зеленка не очень подходят для этой цели. Надо ведь и от запаха избавиться, и коже вреда не нанести.

С этой задачей отлично справится ополаскиватель для полости рта. Бактерии он убивает не хуже дезодоранта, а уж если не наносит вреда слизистой оболочке рта, то коже и подавно не нанесет. Так что выбор номер один — «Листерин».

А выбор номер два — обычная сырая картошка. Отрежьте от картофеля два кружка и подержите их под мышками 5 минут. Картофель богат крахмалом, он уберет излишнюю влажность и частично снизит кислотность кожи, ведь кислая среда пота очень способствует размножению бактерий.



И ПЛАТЬЕ СНОВА ВПОРУ

Вы давно выбрали наряд для новогодней вечеринки, но, примерив его за несколько дней до праздника, обнаружили, что с момента выбора набрали пару килограммов, и платье теперь сидит как на барабане — ни сесть, ни поесть в удовольствие, ни подвигаться... Неужели придется покупать новый наряд? Если, надев платье, вы не смогли его застегнуть, придется надеть что-то другое. А если вы его все-таки надели, но оно сидит на вас слишком плотно, все еще можно исправить, если немного облегчить свое тело.

Конечно, за дни, что остались до праздника, убрать лишние килограммы накопленного жира не удастся, но 1-2 килограмма можно сбросить за счет лишней жидкости.

ДЛЯ ТАНЦЕВ И ПОСЛЕ НИХ

Корпоративные вечеринки — время, когда можно с удовольствием потанцевать людям любого возраста, но потом вам будет трудно уснуть, потому что ноги будут гудеть от усталости. Перед сном сделайте для ног ванночку. Смешайте по 2 ст. ложки мяты, шалфея, крапивы, душицы и залейте 1 литром кипятка. Когда травы настоятся, а вода станет приятно теплой, опустите в нее ступни и подержите, пока вода не станет прохладной, но не менее 20 минут. Кстати, запах трав поможет и вам расслабиться.

Если вы любите танцевать, не забудьте сделать такую же ванночку и перед новогодней ночью. Часто после генеральной уборки и подготовки к застолью ноги гудят еще до начала праздника. А как же танцы?



«УХА» ДЛЯ РУК

Как бы ни было холодно, время от времени нам все-таки приходится снимать на улице перчатки или варежки. От холода кожа на руках моментально теряет влагу, на кутикулах и вокруг ногтей появляются заусеницы и микротрещины.

Убрать последствия пребывания на морозе не всегда удается даже самым жирным кремам для рук. Оказывается, для «ремонта» кожи одного дополнительного питания и увлажнения мало, нужен еще коллаген и желатин. Причем, желательно, натуральный. Лучшее всего подойдет рыбный бульон. Сварите небольшой кусок трески в воде без соли. Вам потребуется не более стакана теплого рыбного отвара. Используйте его как ванночку для рук. Опустите в него пальцы на 15-20 минут, а затем ополосните и смажьте руки кремом.



Проще всего удалить из организма лишнюю жидкость можно в бане, если за два часа до нее не есть, перед парной выпить чашку горячей воды с лимонным соком или клюквой, в парной лежать на полке, а не стоять, а после бани выпить мелкими глотками только одну чашку зеленого чая.

Если времени сходить в баню у вас нет, сделайте обертывание с кремом или гелем для похудения. Нанесите его на бедра, ягодицы и живот (только если у вас нет гинекологических проблем), оберните пищевой пленкой, наденьте поверх плотные лосины и вперед — делать гимнастику или уборку в квартире. Через 30 минут (не позже!) смойте остатки крема под прохладным душем, а проблемные места помассируйте щеткой.

ВНИМАНИЕ! Если в процессе избавления от лишней жидкости вы почувствуете слабость и головокружение, значит, кроме лишней вы выгнали и необходимую жидкость. Восполните ее стаканом чистой или минеральной воды без газа. Выпейте ее мелкими глотками.

Не переусердствуйте! Лучше надеть на праздник старое платье, чем больничную пижаму.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Новогодняя вечеринка — отличное время, чтобы пошалить, надев смешной наряд или сделав забавную прическу. Конечно, для этого необязательно украшать свою голову елочными ветками и игрушками, как Леди Гага, но придумать с волосами что-нибудь новогоднее можно.



ПОВЕСЕЛИМСЯ, ДАМЫ!

Если у вас длинные волосы и есть гирлянда, работающая от мизинчиковых батареек, вы можете сделать себе ослепительную прическу. Вплетите гирлянду в рыхлую косу, а потом косу закрутите пучком на затылке. Проследите, чтобы пульт гирлянды находился внутри пучка.

Если вы оставите одну прядь и замаскируете ею резинку, удерживающую хвост «мальвины», а потом украсите заколками со звездочками, прическа подойдет даже к самому изысканному наряду.

Украшением для пучка может стать крупный искусственный цветок пуансетии (рождественской звезды) или купленные в магазине сувениров атрибуты оленя Санты: рожи из проволоки, пластмассовые глазки и нос.

Завяжите обычную «мальвину», слегка начесав волосы для объема на макушке, а резинку замаскируйте пластмассовыми елочными шариками.

Немного сложнее будет сделать прическу, которая выглядит как елочка. Завяжите «мальвину» на макушке. Оставшиеся волосы завяжите в хвост по нижней границе волос. Волосы верхнего хвоста разделите пополам на верхнюю и нижнюю часть, а верхнюю еще на две пряди: правую и левую. Раздвиньте эти пряди, сквозь них подверните кверху нижнюю прядь, а две верхние соедините и завяжите резинкой. Оказавшуюся сверху прядь разделите на две, поднимите между ними волосы хвоста, а пряди соедините и завяжите резинкой. Так проделайте 6-7 раз. Но помните: прежде чем вы станете завязывать очередную резинку, боковые прядки следует вытягивать с каждым разом все больше. Оставшиеся после плетения «елочки» волосы заведите под нижний хвост и завяжите резинкой. «Елочку» украсьте шпильками с приклеенными к ним пушистыми шариками и звездой из мишуры.



Подготовила Галина УШАКОВА

ПРАЗДНИЧНАЯ ПРИЧЕСКА

Простая в исполнении, но очень эффектная прическа для торжественного вечера прекрасно подойдет и для новогодней вечеринки на работе, и для встречи Нового года в кругу родных и друзей.

- Распрямите волосы с помощью утюжка (некоторые пряди можно выделить гофрировкой).
- Отделите затылочную часть волос, завяжите волосы в низкий хвост и закрепите резинкой.
- Сверните хвост в пучок и приколите шпильками.
- Переднюю часть волос зачешите набок, пригладьте и уложите ракушкой, придав объем с помощью поролонового валика в цвет волос.
- Закрепите ракушку шпильками.
- Зафиксируйте готовую прическу лаком.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Зима приносит нашим волосам множество проблем, а справиться с ними помогут самые простые домашние маски. А что может быть проще картофеля!

ИЗ ВАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ

Отварите в мундирах 2-3 картофелины, в горячем виде очистите, разомните в пюре и разведите жирными сливками до состояния густой сметаны. Нанесите теплую маску на волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, поверх нее полотенцем, а через 40 минут вымойте голову шампунем.

Маска питает и разглаживает сухие волосы.

Разомните 1 крупную вареную картофелину, смешайте с 1 стаканом кефира, добавьте 2 ст.

ложки настойки аптечной ромашки и 1 ч. ложку зеленой глины, предварительно размоченной небольшим количеством кефира, перемешайте. Используйте маску три раза в неделю вместо бальзама. Нанесите на вымытые волосы, наденьте шапочку для душа, а через 15 минут хорошенько промойте волосы теплой водой.

Тем, у кого волосы жирные, можно заменить зеленую глину на голубую, она лучше регулирует работу сальных желез.

Маска питает и разглаживает волосы любого типа.

ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ

Натрите на мелкой терке 2 очищенные картофелины, добавьте к ним крепко взбитый белок и щепотку соли. Если масса будет слишком жидкой, загустите ее овсяной мукой. Нанесите маску на кожу головы и волосы по всей длине. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее

полотенцем. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

Маска устраняет повышенную жирность кожи головы и прикорневой зоны, регулирует работу сальных желез.

Натрите на мелкой терке 2 очищенные картофелины, отожмите из кашицы сок, но не досуха, добавьте к кашице из картошки 1 желток, 1 ст. ложку меда и 0,5 ч. ложки порошка куркумы, перемешайте.

Если масса получится слишком густой, разведите ее картофельным соком. Нанесите на кожу головы и волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, поверх нее полотенцем, а через 20 минут вымойте голову шампунем.

Маска увлажняет, питает и укрепляет волосы, препятствуя их выпадению.



КРУПИНКА К КРУПИНКЕ — И БУДЕТ КРАСОТА

Гречневую крупу в таких количествах, как у нас в стране, едят только в Китае и Корее. А ведь из нее можно приготовить не только вкусную кашу, но и отличное средство для красоты кожи.

Гречка содержит полезные аминокислоты, железо, которое позволяет сохранить здоровый цвет лица, витамины группы В, витамин Е и множество минералов. Чаще всего в косметических целях используют гречневую муку, которую легко получить в домашних условиях, пропустив хорошо вымытую и высушенную крупу через кофемолку. А способов использования гречневой крупы для сохранения красоты множество.

Гречневая крупа гипоаллергенна, поэтому отлично справляется с уходом даже за самой чувствительной кожей. Она стабилизирует работу сальных желез, восстанавливает дыхание кожи, подходит практически для всех типов кожи и используется для разных целей. Например, для

УМЫВАНИЯ

Смешайте 1 ст. ложку крупы и 1 ч. ложку сухого измельченного подорожника, измельчите смесь в пудру, разведите минеральной водой до густоты

жидкой сметаны, нанесите на кожу лица, а через 3 минуты смойте теплой водой.

При желании можно добавлять к гречке вместо подорожника сухую ромашку или календулу.

СМЯГЧЕНИЯ

Смешайте 1 ст. ложку гречневой муки с 1 ч. ложкой глины, подходящей к вашему типу кожи, разведите смесь кефиром до консистенции густой сметаны, нанесите маску толстым слоем или в несколько слоев на кожу лица, а через 20 минут смойте теплой водой.

Маска смягчает и освежает

кожу, укрепляет сосуды, предохраняя от купероза.

ПИТАНИЯ

Добавьте к 1 ст. ложке гречневой крупы по 1 ч. ложке желтка, меда, если у вас нет на него аллергии, и сока лимона. Все тщательно перемешайте и нанесите толстым слоем на кожу лица, а через 30 минут смойте теплой водой.

Маска обладает увлажняющим и слегка отбеливающим свойством.

Разведите 1 ст. ложку порошка какао кокосовым (можно другим растительным) маслом, а по-

том загустите измельченной гречневой крупой. Нанесите маску на кожу лица и шеи, а через 20 минут удалите смоченным в теплой воде ватным тампоном. Водой не смывайте!

Маска восстанавливает водно-липидный баланс кожи, разглаживает морщинки, защищает от перепадов температуры и ветра.

УВЛАЖНЕНИЯ

Смешайте по 1 ст. ложке пюре из банана и измельченной гречневой крупы, разведите жирными сливками до густоты сметаны и нанесите на кожу

МАССАЖ И ЕЩЕ РАЗ МАССАЖ

Корейки, которые давно и по праву получили звание женщин без возраста, уже многие столетия используют определенный алгоритм ухода за кожей. Одной из главных его составляющих является массаж после каждого этапа. Например, сняли макияж — массаж, после этого протерли лицо тоником — опять массаж, умылись — снова массаж, и так, пока вся процедура ухода не будет закончена. Длится такой массаж не более 10-20 секунд, но поскольку в общем получается не менее минуты утром и вечером каждый день, многие считают, что именно массаж позволяет кореянкам выглядеть гораздо моложе своего возраста.

Обычно массаж делают круговыми движениями, потом постукивают подушечками пальцев, начиная со лба, затем переходят на скулы, щеки и нижнюю челюсть. Прелесть такого легкого и короткого массажа в том, что он улучшает кровообращение, отчего все средства ухода за кожей впитываются и действуют гораздо эффективнее, а в качестве бонуса вы получаете здоровый цвет лица и нежный румянец.

Корейки постарше добавляют к пальцам смоченную в горячей воде тряпочку, чтобы дополнительно усилить кровообращение.

ВРЕМЯ СЫВОРОТКИ

Каких только сывороток нет в наших магазинах, и женщины с удовольствием пользуются ими, ухаживая за кожей, особенно осенью и зимой. Но далеко не все, покупая сыворотку, интересуются ее составом и действием, просто наносят на лицо утром. Многие даже уверены, что использовать сыворотку на ночь нельзя. Так каковы же особенности использования сыворотки?

роетка, нужен только тогда, когда у кожи есть проблемы, это не так.

Все сыворотки обладают прежде всего антиоксидантным свойством, и в этом качестве они нужны всем женщинам. В этом случае лучше всего выбрать сыворотку с гиалуроновой кислотой, которая значительно усиливает барьерную функцию кожи, и использовать сыворотку утром. Сыворотка с гиалуроновой кислотой также увлажняет кожу и разглаживает морщины.

ГИАЛУРОНОВАЯ

Хоть и считается, что концентрат полезных веществ, которым славится сыво-

АСКОРБИНОВАЯ

В состав многих сывороток входит витамин С, который при продолжительном



использовании помогает освежить тусклую кожу и осветлить темные пятна. Этой сывороткой можно пользоваться избирательно. В дни, когда кожа выглядит уставшей, наносить ее на все лицо, а в другие дни — только на

лица в несколько слоев, через 20-25 минут удалите маску смоченным в сливках ватным тампоном, а через 5 минут умойтесь теплой водой.

Маска увлажняет и смягчает кожу, разглаживает морщинки, отбеливает и предупреждает появление купероза. Желательно делать маску не реже трех раз в месяц.

ОСОБОГО СЛУЧАЯ

Сварите гречневую кашу без соли, 2 ст. ложки разомните, смешайте теплую кашу с 1 ч. ложкой молотого кофе и 1 ч. ложкой растительного масла (лучше всего подойдет масло из виноградных косточек).

Нанесите маску на кожу лица, а через 15 минут смойте теплой водой.

Маска отлично тонизирует кожу после бессонной ночи или перед ответственным мероприятием, повышает эластичность капилляров, снимает отечность, возвращает здоровый цвет лица.



УХОД ЗА ГЛАЗАМИ И ОБЛАСТЬЮ ВОКРУГ НИХ

Гречка отлично справляется с уходом за этой деликатной областью.

Положите в 2 маленьких льняных мешочка по 1 ст. ложке гречневой муки, опустите их на 5 минут в кипящую воду, затем выньте, охладите до комнатной температуры и положите на веки на 10 минут.

Компресс снимает усталость и отечность век, питает кожу вокруг глаз.

Разведите 1 ст. ложку измельченной гречневой крупы 1 ст. ложкой свежего настоя зеленого чая, добавьте 1 ч. ложку сока петрушки и перемешайте. Нанесите маску на закрытые веки и кожу вокруг глаз, а через 5-7 минут смойте теплым настоем зеленого чая и ополосните теплой водой.

Маска снимает припухлость и отечность, осветляет темные круги под глазами, разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз. Желательно делать такую маску хотя бы 2 раза в месяц.



пигментные пятна и темные круги под глазами. Использовать сыворотку с аскорбинкой можно и утром, и вечером.

РЕТИНОЛОВАЯ

Часто основу сыворотки составляют ретинол, витамин В₃ и пептиды, которые призваны стимулировать производство коллагена, эластина и белков. Цель такой сыворотки — омолодить кожу, восстановить тургор и овал лица.

Поскольку ретинолы быстро теряют свои свойства под солнцем, разумнее использовать такую сыворотку вечером.

СЕРНАЯ

В состав лечебных сывороток, обладающих свойством уменьшать воспаление, покраснение, раздражение кожи и бороться с акне, входят коллоидная сера и ниацинамид. Такими сыворотками обычно не пользуются постоянно, только при наличии проблемы. И для ее скорейшего решения лучше использовать сыворотку дважды в день.

ВНИМАНИЕ! Вы можете использовать разные сыворотки на разных участках кожи, но помните, что любую сыворотку можно наносить только на хорошо очищенную кожу. Причем, надо дать ей время впитаться до того, как вы воспользуетесь увлажняющим кремом.



ВСЕГО ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ

потребуется вам, чтобы вынести приговор новому косметическому средству. Даже если привычный набор ухаживающей косметики нас полностью устраивает, мы все равно вынуждены менять его, хотя бы в силу того, что переходим в другую возрастную группу. Но не торопитесь ругать новое средство, всего лишь опробовав его. Нашей коже требуется не менее полутора месяцев, чтобы она адаптировалась к новому составу.

Но если и через полтора месяца вы будете недовольны своим выбором, значит, пришло время попробовать еще какую-то новинку.

Кстати, не торопитесь петь дифирамбы новому крему через неделю использования. Посмотрите, каков будет результат через шесть недель.

ВСЕ МЕНЯЕТСЯ

Недавно увидела, как коллега красит губы перед уходом с работы. Она достала из косметички нечто среднее между карандашом, помадой и блеском и все это «в одном флаконе». И тогда я поняла, что отстала от жизни. Что это за средство, спросить у коллеги не могу, у нас сложные отношения, а узнать об этих неизвестных мне средствах хочется.

Как любая промышленность, косметическая не стоит на месте. А уж что касается макияжа губ, то на смену привычным для всех помаде и блеску пришли новые средства.

Все чаще женщины пользуются не обычной помадой, а помадой-карандашом. Такая помада может быть и глянцевой, и матовой, которой можно сначала обвести контур губ, потом покрыть ею губы, а попутно нарисовать румяна и даже подвести глаза, если позволяет оттенок. Многофункциональная штука. Некоторые производители добавляют с другой стороны тюбика с помадой спонж, пропитанный крем-пудрой, с жемчужным хайлайтером, чтобы, нанеся его в центре губ, визуально добавить им объем. Скорее всего, Ваша коллега использовала именно такое средство.

А многие по достоинству оценили лак для губ, который сочетает в себе одновременно лак и блеск для губ. Его удобнее наносить, к тому же он визуально не увеличивает объем губ, как блеск, и выглядит очень естественно. Возможно, это средство Вам понравится. Если Вы любите экспериментировать с оттенками, лучше купить палитру для губ. В ней несколько оттенков одного цвета, которые можно смешивать. Выглядит она как палетка с тенями, к ней прилагается аппликатор. Да и привычный всем блеск теперь можно купить с разным финишем — жемчужным, глянцевым или сияющим, он тоже дает возможность поэкспериментировать с оттенками.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Не могли бы вы написать, как лечится острое воспаление придатков?

Лечение воспаления придатков (аднексита) в острой стадии лучше проводить в стационаре, и основная роль в нем принадлежит антибиотикам. А дополняют его противовоспалительная и антиинтоксикационная терапия.

Хороший результат в лечении аднексита дает лапароскопия, во время которой проводится орошение труб растворами лекарственных средств, разделение образовавшихся спаек, отделение их от труб и яичников.

При наличии гноя в брюшной полости его удаляют, а полость промывают растворами лекарственных веществ.

Этот метод довольно эффективен не только для снятия воспаления, но и для восстановления функции маточных труб и яичников.



Собираясь купить своему чаду наряд к празднику, учитывайте его возрастные особенности. Кстати, эти критерии подойдут и для выбора школьной и повседневной одежды.

В зависимости от возраста ребенка акцент в одежде следует делать либо на верхнюю, либо на нижнюю ее часть.



● В 6-7 лет у детишек распрямляются и увеличиваются плечи и грудная клетка, поэтому желательно выбирать красивый выразительный верх: яркие блузки, нарядные свитера, оригинальные толстовки. При этом, чем проще фасон и цвет низа — юбки и брюк, тем лучше, не так заметен контраст в фигуре.

● К 10 годам у детей формируется талия, которая у девочек делает фигуру женственной, а у мальчишек расширяются плечи и сужается талия, формируя мужской тип фигуры. В этом возрасте на девочках отлично смотрятся приталенные вещи, а на мальчиках джинсы в сочетании с водолазками.

● Следующий этап — от 10 до 12 лет — знаменуется увеличением длины ног. Сначала детки напоминают неуклюжих

ягнят и оленят, но потом выравниваются, и тогда акцент в их одежде следует переместить вниз: основное внимание уделить выбору брюк, джинсов и юбочек. В сочетании с верхом простого фасона и неяркого цвета они будут отлично подчеркивать длину ног.

● В 12-13 лет внимание в одежде подростка опять следует переключить на верхнюю часть, потому что у девушек начинают расти бюсты, а у юношей усиленно развиваются плечи.

Главное, покупая одежду ребенку, помните, что ему нужна детская или подростковая одежда, а не одежда для взрослых, даже если ваше чадо ужеросло до солидных размеров. Ну и об удобстве не забывайте.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

В прошлом году я «подхватила» грибок ногтей. Благо, все закончилось хорошо: мне правильно поставили диагноз и вылечили. Но при этом доктор сказал, что вероятность повторения очень высока. Естественно, я этого не хочу, поэтому стала мазать ногти противогрибковым лаком. Но очень иногда хочется красивых ногтей, покрытых лаком! Можно ли как-то совместить профилактику грибка и красивое покрытие без ущерба для здоровья?

Грибковая инфекция — штука довольно упорная и коварная. И действительно, после перенесенного микоза ногтей процент рецидива весьма высок. Поэтому профилактическое использование противогрибковых лаков — очень хороший вариант.

К радости наших модниц, сейчас есть возможность совместить эстетику и профилактику. Например, компания, производящая лак «Лоцерил», провела исследования и пришла к выводу, что нанесение косметического лака поверх лечебного не снижает его эффект. Единственное требование — после удаления лака растворителем нужно обновлять и слой лечебного лака.





ОТВЕТЫ мамам

Моему сыну 2 года. Уже после введения первого прикорма у мальчика начались проблемы со стулом: то запоры, то поносы. Недавно гастроэнтеролог поставил диагноз: глютенная энтеропатия и рекомендовал безглютеновую диету пожизненно. Расскажите подробнее об этом заболевании.

Глютенная энтеропатия (целиакия) — врожденное заболевание, обусловленное недостаточностью ферментов, расщепляющих глютен (белок злаковых) и накоплением в организме токсичных продуктов его переработки.

С момента введения прикорма (манной и овсяной кашей) у детей с таким заболеванием наблюдается обильный пенистый стул. Затем присоединяются вздутие, отсутствие аппетита, рвота и др. Может развиться тяжелое истощение. Дети с невыявленной и нелеченной целиакией отстают в росте, массе тела, у них могут развиваться анемия и рахит. Другие проявления болезни могут быть выражены дерматитами, стоматитами и др.

Существует стертая форма болезни, когда в клинической картине доминирующая роль принадлежит внекишечным проявлениям в виде железодефицитной анемии, болями в суставах, и латентная форма, когда впервые заболевание проявляется во взрослом или даже в пожилом возрасте. Клиническая картина аналогична типичной. Наблюдается у 14% больных.

Диета при целиакии должна исключать продукты, богатые глютен: пшеницу, ячмень, овсяную крупу. Есть много вкусных и полезных продуктов питания, в составе которых совершенно отсутствует глютен. Существуют даже особые сорта хлеба и макаронных изделий без клейковины.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ ПРИ БЕЗГЛУТЕНОВОЙ ДИЕТЕ

Мясо, рыбу, яйца, птицу, молочные продукты (большинство), любые овощи и фрукты, бобовые культуры, орехи, семечки. Однако соблюдать безглютеновую диету в действительности довольно сложно. Это связано с тем, что в современной пищевой промышленности злаковые часто применяют в качестве составной части многих пищевых продуктов — кондитерских изделий, соусов, консервов. Тщательно изучайте упаковку и ищите там указание «Без глютена».

Рекомендуется кулинарная обработка: все блюда подаются в отварном виде или приготовленные на пару. В зависимости от функционального состояния кишечника пища измельчается или протирается (в период поносов), при нормализации стула готовится без специального измельчения.

Режим питания — 5-6 раз в день.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 28 лет, беременна 5-6 недель, беременность первая. Часто мучает генитальный герпес, почти перед каждым месяцем вылезает. Во время беременности он пока «не высывался», но я очень переживаю за ребенка. Может, мне необходимо какое-нибудь профилактическое лечение, чтобы его не заразить? Обязательно ли делать кесарево сечение при герпесе или возможны нормальные роды?

Не переживайте, будущим мамам это вредно! Начнем с того, что с вирусом герпеса Ваш организм знаком уже давно. Поэтому в нем уже образовались защитные антитела, которые благополучно получит и малыш, как только плацента начнет полностью выполнять свои функции (на 16-20-й неделе). Соответственно, заразиться внутриутробно у ребенка практически шансов нет. Это может случиться только в родах, если к этому моменту возникнет рецидив. И то, заражение не будет вероятным на 100%, так как защитные антитела у детеныша в крови уже будут.

Исходя из этих соображений, никакого разговора о кесаревом сечении по причине герпетической инфекции не идет. Это может случиться по другим показаниям.

Однако, чтобы снизить возможные риски при такой частоте рецидивов (6 и более в год), показан прием ацикловира в последние 4 недели беременности.



ГИРЛЯНДА ИЗ ФЕТРА С ЭФФЕКТОМ ОМБРЕ

Новый год — детский праздник, поэтому надо обязательно привлекать детей к оформлению дома, помогать им делать праздничные поделки. Одна из самых простых — гирлянда из фетровых елочек.

Сделайте шаблон елочки в форме треугольника и разрежьте его на три части. Из фетра трех разных оттенков вырежьте заготовки для будущих елочек и приклейте их к деревянным прищепкам, а прищепки нанижите на крепкую нить на одинаковом расстоянии друг от друга. Елочки можно чередовать с шарами из пенопласта или легкими елочными игрушками нужного цвета. Чтобы повесить на веревку шар из пенопласта, вденьте нить в толстую иглу и проткните шарик насквозь.

Подготовила Галина УШАКОВА

МОДНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕ ОПРАВДАТЬ ВАШИХ ОЖИДАНИЙ

Реклама по телевизору и в Интернете, бьютиблогеры со своими рассказами, тестированием — и вот мы уже стали заложниками косметических новинок. Нам обязательно надо попробовать новые продукты для ухода за кожей и «лайфхаки», которые показывают в роликах. Вот только многие из этих трендовых процедур красоты, которые кажутся панацеей, в действительности могут не только разочаровать вас, но и нанести вред здоровью. Конечно, это не отвратит заядлых модниц от желания попробовать все на собственной... коже. Вот только кожа у всех разная, и каков будет эффект от процедуры, никто не знает заранее. Но предупрежден значит вооружен. Если вы не получите ожидаемого эффекта, не расстраивайтесь, это случилось не только с вами.

ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА-ПЛЕНКА С ДРЕВЕСНЫМ УГЛЕМ

Применение такой маски вызывает очень противоречивые отзывы. Те, у кого кожа плотнее, жалуются, что не заметили особого эффекта, а тонкокожие, наоборот, в ужасе от того, что маска убрала заодно и здоровые клетки, потому что ее с



трудом удалось снять с кожи. Все индивидуально, действие маски зависит от типа кожи и от того, какое именно клеящее вещество использовали производители, чтобы нанести на ткань слой угля. Те дамы, которые пьют дифирамбы угольной маске, могут столкнуться с другой проблемой, если станут ею злоупотреблять. В этом случае маска может вызвать чрезмерную сухость кожи, добавит ей чувствительности и даже может вызвать отслоение верхнего слоя эпидермиса. Так что, в любом случае, не используйте ее чаще одного раза в неделю.

ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

Несмотря на обилие готовых косметических средств, многие женщины отдают предпочтение тем, что приготовили дома сами. И тут надо предупредить тех, кто только собирается стать сам себе косметологом, что чуда не случится.

Все домашние средства — маски, лосьоны, кремы и мази, значительно уступают в эффективности

тем, что продаются в магазине. Их преимущество в другом. Во-первых, вы точно знаете состав своих домашних средств, а во-вторых, можете добавить в них именно те ингредиенты, которые нужны вашей коже именно в этот период. А все промышленные средства рассчитаны на среднестатистического потребителя.

Но в домашней косметике может крыться и опасность. Она не содержит консервантов. Даже если вы использовали для ее приготовления наисвежайшие продукты, уже готовый состав быстро портится, а в этом случае он может вызвать дерматит и контактную аллергию. А представьте себе последствия, если вы пожадничали и добавили продукты не первой свежести, по принципу, «чтобы добро не пропало»...

НАТУРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

В последние годы повальное увлечение всем натуральным достигло пределов разумного. Все чуть ли не наизусть знают список не

очень полезных добавок и ингредиентов, но никто не задумывается, насколько полезны натуральные продукты, и даже не подозревает, что они тоже могут принести вред.

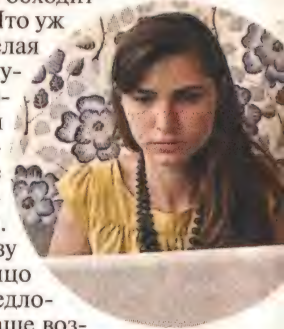
Например, широко разрекламированное кокосовое масло отлично защищает, создавая барьер для агрессивной внешней среды, но под этим барьером кожа плохо дышит, что может вызвать появление прыщей. Лаванда — отличное успокаивающее средство, но она токсична и может вызвать гибель клеток кожи. Да, редко и лишь у некоторых, но вдруг вы как раз из их числа? Воспаление могут вызвать масла цитрусовых, перечной мяты, ментол. Не покупайтесь на надпись «натуральное», обязательно проводите тест на совместимость ВСЕХ про-



дуктов с вашей кожей. И, конечно, помните, что «натуральное» вовсе не синоним слов «безвредное» и «эффективное».

ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Да, это прекрасная омолаживающая процедура, но, даже проведенная в салоне, она требует реабилитации и не обходится без эксцессов. Что уж говорить, если, желая сэкономить, вы купите через Интернет кислоты для химического пилинга и проведете эту процедуру дома своими руками. Может, лучше сразу плеснуть себе в лицо кислотой? Это предложение вызывает ваше возмущение? Тогда почему нанесение той же кислоты на то же лицо не вызывает такой же реакции? Неумелое использование кислот и качество этих кислот могут вызвать не только раздражение, но и обесцвечивание кожи, и даже ожоги с образованием рубцов. Стремление выглядеть молодо — похвально, но не ценой здоровья.



ПАРАБЕНЫ

К сожалению, производители косметики пока не могут обойтись без парабенов, потому что найти им достойную замену не удалось. А промышленно производить косметику без консервантов невозможно. Но воздействие парабенов на здоровье до конца не изучено, хотя и того, что уже известно, достаточно, чтобы навсегда отказаться от любой косметики. Парабены обладают гормональным эффектом и увеличивают риск любых болезней, обусловленных эстрогенами, схожими с ними. Есть исследования, которые напрямую доказывают, что при раке молочной железы в 18 случаях из 20 в верхнем наружном квадранте молочной железы обнаружена высокая концентрация парабенов.

При этом медики и производители утверждают, что те небольшие дозы парабенов, которые содержат косметические продукты, совершенно безвредны.

А о том, что эти консерванты способны накапливаться в организме, пока неизвестно, ведь массовый их выпуск налажен не так давно. Так что вам решать: как,



когда и в каком количестве использовать косметику, содержащую парабены. Возможно, от каких-то средств придется отказаться.

МНОГО СРЕДСТВ СРАЗУ

«Если вы хотите получить хороший эффект от процедуры или косметики, дайте им время, чтобы подействовать», — советуют косметологи. Модным стало использовать несколько ухаживающих средств практически одновременно, одно за другим: средство для умывания, лосьон, сыворотка, крем. Как минимум 4 средства, ни одно из которых не успело проявить свое действие на кожу полностью. Чтобы они не вступили в конфликт друг с другом, выбирайте хотя бы средства одной серии и бренда, потому что последствия от смешения средств разных производителей никто предсказать не может.

То же самое происходит, когда мы часто меняем кремы, сыворотки и лосьоны, не давая им принести ту пользу нашей коже, которую они могли бы дать при их применении хотя бы в течение нескольких месяцев.

Считается, что в полную меру ухаживающее средство может оказать свое действие не ранее, чем вы израсходуете содержимое одного флакона или баночки.

Разумеется, речь не идет о тех средствах, которые вызвали аллергию, раздражение или еще какую-то негативную реакцию кожи, от них следует отказываться сразу, какими бы дорогими они ни были.

К остальным же средствам, чтобы понять, действуют они или нет, следует хоть немного привыкнуть.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ЩЕТКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛИЦА

Нельзя поспорить с тем фактом, что современная экология сильно влияет на кожу и, чтобы сохранить молодость, следует хорошенько очищать ее от внешних загрязнений. Последняя новинка в этом процессе — специальные электрические щетки. Если вы решили купить себе такую, подумайте, не слишком ли тонка ваша кожа, чтобы чистить ее щеткой? Этот прибор не подходит и для кожи с куперозом. С вашей кожей все в порядке? Значит, не забывайте чистить саму щетку после каждого применения и ки-

пятить хотя бы раз в неделю, иначе она превратится в очаг бактерий и микробов и, вместо очищения кожи, начнет ее загрязнять.

ПОМАДА, УВЕЛИЧИВАЮЩАЯ ОБЪЕМ

Не каждая женщина решится на микроинъекции для увеличения объема губ, а пухлые губы хотят иметь все. Нерешительные обычно останавливают свой выбор на помаде, увеличивающей объем. Обещанный производителями эффект достигается за счет добавления в помаду местных раздражителей: перца, ментола, имбиря, эвкалипта. Эти вещества — сильные аллергены, но даже у тех, кто не страдает аллергией, они могут вызвать не только обещанное незначительное жжение и покраснение, но и зуд, и покраснение, и отеки, и боль. У многих аллергия и на силиконы, которые призваны заполнить морщинки на губах и тем самым увеличить объем.

Опасность аллергической реакции от такой помады в том, что кроме губ она может распространиться на гортань и вызвать очень опасный отек Квинке.

МЕЗОТЕРАПИЯ

В последнее время мезотерапия стала очень популярной процедурой. И, отправляясь в салон на инъекции красоты, женщины рассчитывают на значительное омоложение. А получают кто омоложение, кто ничего, а кто и воспаленные участки кожи на месте уколов. А все дело в том, что мезотерапия работает только на прочной толстой коже. Для дам со светлой тонкой кожей она даже вредна, так как может вызвать воспаление от уколов.

ПАРНАЯ

Парная в русской бане, хамаме или сауне — это прекрасная возможность провести глубокое очищение кожи всего тела, детоксикацию организма и подготовить кожу для лучшего усвоения ухаживающей косметики. Вот только есть одно «но». Не надо увлекаться пребыванием в парной. Вы можете сколько угодно купаться в бассейне, питьправильный полезный чай в комнате отдыха, а собственно в парной можно нахо-

диться не более 5-10 минут за один заход. Если задержаться, можно получить обезвоживание не только кожи, но и всего организма.

ТКАНЕВЫЕ МАСКИ

Этот вид косметической продукции стал невероятно популярен после того, как на рынки хлынул поток косметической продукции из Кореи. Именно там, да еще в Японии, красавицы пользуются такими масками не просто каждый день, а несколько раз в день. В этих странах очень плохая экология, и женщины пытаются таким образом обезопасить свою кожу и сохранить красоту. Но в других странах, рассмотревшись роликов в Интернете, женщины тоже начинают пользоваться тканевыми масками постоянно, хотя у них в этом нет необходимости. Но главное, именно этот косметический продукт пока не имеет сертификата качества, так же, как нет и единых международных требований к составу. Поэтому каждый производитель наносит на ткань маски те ингредиенты, которые считает нужными. А поскольку многие стараются купить товар через Интернет, подешевле, никто вообще не контролирует, чем намазана та ткань, которую надо класть на лицо.

В составе качественных масок от проверенных производителей обычно содержатся следующие ингредиенты.

- Гиалуроновая кислота или коллаген для увлажнения и разглаживания кожи.
- Экстракты трав и растений. Чаще всего используют сок алоэ вера, зеленый чай, ромашку, гамамелис, морские водоросли, розу.
- Экстракты фруктов и ягод, например: лимона, барбадосской вишни, персика, ежевики, винограда.
- Экстракты помидора или моркови.
- Антивозрастные компоненты: коэнзим Q10, улиточный муцин, корень женьшеня, пептиды, маточное молочко.

Постарайтесь хотя бы изучить состав тканевой маски, когда покупаете ее.

Конечно, ни для кого не секрет, что все реакции человека индивидуальны. Косметические средства и процедуры тоже действуют на всех по-разному. Глупо бояться каждого шороха, но наплевательски относиться к возможным последствиям не менее глупо. Взрослые умные люди умеют хорошо оценивать возможные риски. Так будьте же взрослыми и умными.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



АНАНАС НАСТОЯЩИЙ, или король фруктов

Ananas comosus (Stickm.) Merrill.

Тропическое многолетнее травянистое растение семейства бромелиевых, с толстым стеблем, листьями и множеством придаточных корней, которые развиваются в листовых пазухах и поглощают скапливающуюся там влагу.

Из листовой розетки вырастает длинный цветонос, покрытый цветками. После двухнедельного цветения образуется мощное соплодие желто-золотистого цвета, внешне напоминающее шишку.

Родина ананаса — плато Мату-Гросу на границе Бразилии и Парагвая. Отсюда он распространился в другие районы Америки. Предполагают, что произошло это в XII-XV вв. Уже тогда коренные жители Америки возделывали бессемянные формы ананаса. Растение широко распространено в тропиках Южной Америки, но больше всего ананасов выращивают на Гавайских островах, собирая их круглый год.

В домашних условиях можно получить плоды ананаса массой от 500 до 1500 г. Причем, вкус и аромат соплодий, выращенных на подоконнике, лучше, чем у купленных в магазине.

Ананас долгое время был известен как десерт, а вот лечебные свойства растения обнаружены недавно.

Мякоть ананаса на 86% состоит из воды, в которой содержится большой процент простых сахаров. Ананас богат органическими кислотами: аскорбиновой и лимонной, а также провитамином А и витаминами группы В.

В ней отмечено содержание таких минеральных веществ как калий, медь, железо, цинк, магний, кальций, йод и марганец.

Ферменты, которыми богат ананас, обладают способностью разрушать белки, улучшая их усвоение.

Уникальные пищевые волокна и витамины, которыми богат ананас, снижали растению славу ценного источника полезных веществ. Отмечено свойство ананаса ускорять заживление ран, сглаживать симптомы синусита, пиелонефрита, ангины, плеврита, пневмонии.

Свежие плоды назначают при функциональных расстройствах центральной нервной системы.

Регулярное употребление ананаса снижает вязкость крови, что необходимо для профилактики тромбозов и тромбофлебитов. Полезно вводить ананас в рацион при гипертонии, болезнях почек, нарушениях сердечно-сосудистой деятельности — он устраняет атеросклеротические бляшки со стенок кровеносных сосудов, а это — профилактика инфарктов и инсультов.

Регулярное употребление ананаса снижает интенсивность суставных и мышечных болей, приостанавливает развитие атеросклероза, нарушений функций поджелудочной железы, стимулирует пищеварение.

Сочетание диетических качеств, питательных веществ и

низкой калорийности принесло ананасу популярность среди сторонников здорового питания и желающих похудеть. Все эти свойства объясняются присутствием в его составе бромелайна. Ананас рекомендуется употреблять на голодный желудок, а при приеме с пищей (после еды) бромелайн выполняет функцию пищеварительного фермента.

Очень полезен ананас при малокровии, так как содержит соли калия и меди, которые вместе с витамином С способствуют лучшему усвоению железа.

Последние исследования ученых выяснили, что концентрированные вытяжки из ананаса помогают при лечении онкологических заболеваний. Все полезные вещества, содержащиеся в ананасе, связывают свободные радикалы, что способствует профилактике рака.

Кстати, индейцы Амазонки уже сотни лет используют ананас для профилактики рака. В одной из немецких клиник пришли к выводу, что бромелайн — незаменимое средство профилактики и терапии рака. Уже появились бромелайновые препараты для биотерапии рака. Индейцы Южной Америки используют отвар кожуры плодов для лечения пролежней, экземы, дерматита, псориаза, геморроя. Свежие листья применяют как средство против стригущего лишая.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

● Сок из листьев растения народами Индии используется в качестве глистогонного средства.

● Для улучшения пищеварения за счет активизации выработки пищеварительных ферментов, особенно при приеме мяса или клетчатки, полезно во время еды выпивать 0,5 стакана сока или съедать ломтик плода.

● Так же следует поступать больным атеросклерозом, гипертонией, инсультами и нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы.

● Приступы тошноты при морской болезни отлично снимает 1 стакан ананасового сока.

● При отеках и тромбозе полезно в день съедать по по-

ловине ананаса или пить по 1 стакану сока.

● Для удаления мозолей кусочек кожицы с мякотью прикрепляют к проблемному месту лейкопластырем и оставляют на ночь. Утром мозоль распаривают горячей водой и соскабливают. При необходимости процедуру повторяют многократно.

● Регулярный прием сока ананаса улучшает память, если пить его не реже двух раз в неделю.

● При простудных заболеваниях измельчают в миксере 100 граммов свежей мякоти ананаса, добавляют 0,5 стакана домашнего кваса и 1 ст. ложку сока лимона. Принимают смесь 3 раза в день после еды.

● Для борьбы с лишним весом полезно съедать ломтик

свежего ананаса 1 раз в день после обеда.

● Ежедневное употребление ананаса перед менструациями поможет уменьшить или полностью снять проявление неприятных ощущений в это время.

Положительное действие разгрузочных дней «на ананасах» заключается не только в снижении веса, но и в укреплении иммунитета и очищении организма от шлаков. Разгрузочные дни должны проводиться не чаще одного раза в неделю. В течение дня необходимо съесть 1 кг ананаса, разделив его на четыре равные части. Никакую другую пищу употреблять нельзя.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Излишнее употребление мякоти

и свежесжатого сока ананаса может вызвать раздражение слизистой рта и расстройство желудка даже у здоровых людей.

Не рекомендуется есть ананасы при гастритах и язве желудка.

Противопоказаны ананасы людям, страдающим кровотечениями.

Запрещаются ананасы при беременности.

У детей до шести лет прием ананаса и его сока может вызвать раздражение кишечника, поэтому его следует строго ограничивать.

Не рекомендуется есть ананас при склонности к аллергии и индивидуальной непереносимости фрукта.

Лилия ГЛЕБОВА

ЗИМНИЕ РОЗЫ — НАГРАДА ЗА ТЕРПЕНИЕ

Как спасти комнатную розу зимой? Невозможно растить ее в квартире. Сохнет и погибает. Я постоянно ее опрыскиваю, но это не помогает. Должен же быть способ! У людей она растет. Почему у меня из года в год зимой пропадают комнатные розы?

Принципы зимнего содержания роз зависят от того, зимуют Ваши розы (то есть, уходят в глубокую спячку) или нет.

Если нет, то зимний уход незначительно сложнее летнего: необходимо поддерживать летний режим температуры, влажности, освещения и регулярно осматривать кустики на предмет поражения их паутинным клещом, а в случае его обнаружения немедленно обрабатывать инсектицидом. Если же у Ваших роз зимой должен быть период покоя, то им достаточно обеспечить условия для сна. Для этого осенью розы обрезают, оставляя до 6 почек на стволе, и переносят в прохладное хорошо освещенное место, а полив сокращают.

В таком виде растение может зимовать на балконе, но только при плюсовой температуре. Если она опускается ниже нуля, цветок лучше занести в более теплое помещение, поместив его как можно дальше от батарей. Весной, с появлением первых почек, полив восстанавливают, а растение возвращают на самый освещенный подоконник.

ОСЕННИЙ ЛИСТОПАД И ЗИМНИЙ ПОКОЙ

Мы с внучкой выращиваем комнатный клен. К лету у нас уже было большое растение, которое красиво цвело летом, а осенью цветение сократилось, листья стали покрываться пятнами, желтеть, сохнуть и опадать. Нам очень жалко наш клен. Может, ему чего-то не хватает? Подскажите, как его вылечить.

Чтобы правильно ответить на ваш вопрос, необходимо знать, какой именно сорт комнатного клена растет у вас. Поскольку для некоторых абутионов (комнатных кленов) осенний листопад — норма, у вас нет повода для волнений. А раз ваш клен уже большой, значит, это не первая его зима, и если раньше вы такого не наблюдали, значит с ним что-то не так.

Обратите внимание на местоположение растения. Описанные вами проблемы могут быть вызваны малым количеством света или сквозняком. Кроме того, иногда пожелтение и опадание листьев вызывают некоторые ошибки в уходе и вредители.

Как правило, большое количество поврежденных листьев говорит о проблемах с корнями, а зимой такое случается, если растение залито. Попробуйте увеличить интервал между поливами до подсыхания верхнего слоя почвы, а также сливать воду из поддона после полива. Внимательно изучите листья, возможно, в сухом зимнем воздухе Ваш клен поражен паутинным клещом. В этом случае обязательно обработайте растение комплексным инсектицидом — и как можно скорее. Причиной опадания листьев у абутилона может стать холодное оконное стекло. Ведь это теплолюбивое растение. Попробуйте поставить его подальше от окна в самой светлой комнате. Обычно комнатные растения не гибнут без причины. Просто внимательно наблюдайте за его жизненным циклом, это поможет наладить режим и избежать грубых ошибок в уходе.



ЗАГАДОЧНЫЕ СПИРАЛЬКИ

Я купила симпатичное растение — джункус, как мне показалось, очень залитое. Когда я достала его из упаковки, то увидела, что многие листья-пружинки развалились в стороны и при ближайшем рассмотрении оказались подгнившими. Я не знаю правил ухода за джункусом, но, как мне показалось, это вовсе не влаголюбивое растение. Я судила по плотным листьям и тому, что от излишней влаги оно подгнило. Я удалила гниль и подсушила почву. Растение немного оправилось, а потом начало сохнуть. Я начала искать информацию и с удивлением узнала, что это растение болотное. Но почему оно подгнило от влаги? Как за ним правильно ухаживать?

Все верно. Джункус, или ситник — растение болотное, и растет только в условиях повышенной влажности. Однако влажность влажности рознь, а процесс гниения никто не отменял. Крупные производители в теплицах выращивают растения, соблюдая определенное сочетание влажности, света и тепла, подобранное специально для каждого вида растения.

В таких условиях, несмотря на плохое качество почвы в горшках, растения вполне могут существовать и даже активно расти. Но за пределами теплицы того питания, что получает растение в горшке из почвы, недостаточно.

Торф крайне беден питательными веществами и очень гигроскопичен, а в условиях повышенной влажности быстро гниет. Именно поэтому Вы купили джункус в таком состоянии.

Он провел какое-то время в неблагоприятной среде, поэтому его корни загнили, а растение стало погибать. В данный момент у Вас происходит обратный процесс. Вы пересушиваете растение и от этого оно, скорее всего, тоже погибнет. Оптимальный вариант — пересадить джункус в глубокий горшок, на треть засыпанный дренажем, а сверху — питательным плотным грунтом, но помните, что на дворе зима и все растения впадут в спячку. Пересадка сейчас может быть вреднее, чем ее отсутствие. Так что лучше дождаться февраля и роста светового дня, а пока просто восстановите баланс влажности для джункуса, поставьте его в поддон с керамзитом и водой так, чтобы вода доходила до уровня 2-3 см от дна емкости. Такая мера восстановит баланс влаги в почве, а испарения влажного керамзита пойдут на пользу не только джункусу, но и его соседям.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



ПРАЗДНИЧНАЯ УПАКОВКА ИЗ СКУЧНОГО КРАФТА

Подарок, оформленный упаковочной бумагой «крафт», выглядит очень стильно, если дополнить его интересными деталями, которые создают новогоднее настроение.



■ Этот вариант максимально прост в исполнении. Просто перевяжите упаковку декоративной веревкой, нанизав на нее несколько мелких елочных шариков.

■ Чтобы сделать праздничным подарочный пакет без ручек, согните край пакета и сделайте дыроколом два отверстия. Проденьте ленточку, завяжите на узел, а в центре закрепите подвеску-снежинку. Карандашом-корректором нарисуйте на упаковке мелкие точки-снежинки, если хотите.

■ Вырежьте из плотного цветного картона или старых открыток несколько елочек, в центре каждой сделайте по два параллельных друг другу разреза лезвием или канцелярским ножом. Проденьте сквозь них ленту и повяжите вокруг подарка, закрепив с обратной стороны клеем.

■ Возьмите ленту и выложите ее зигзагом, чтобы получилась елочка, зафиксировав по центру клеевым карандашом. Перевяжите подарок бечевкой через центр елочки, а затем украсьте колокольчиками и звездой.

■ Можно украсить новогоднюю упаковку звездой, выполненной из трубочек для напитков. Разделите несколько трубочек на равные части, внутрь проденьте нитку и сложите по схеме, представленной на фото. Звезду закрепите нитками.

■ Очень забавно и мило выглядит декор с оленьей мордочкой.

Вырежьте из цветной бумаги рожки, нос, глаза и приклейте заготовки клеевым карандашом к упаковке.

■ Если у вас есть толстые нитки красного и белого цвета, вы можете наклеить их на коробку, изобразив стилизованную елочку, шапочку Санты, посох-леденец, цветок, первую букву имени получателя и любое украшение, на какое хватит вашей фантазии.

■ Так как наступающий Новый год является годом Кабана (Свиньи), можно украсить упаковку для сладкого подарка мордочкой поросенка. Прямо на пакет из крафта наклейте глазки из черных кружочков и «пятачок» из помпона. А «ушки» поросенка просто нарисуйте фломастером. Для декора стаканчика со сладостями вырежьте из крафтовой бумаги заготовку по форме стакана, прорежьте канцелярским ножом «ушки» и отогните их. Приклейте



СВИНОЙ РУЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ

Кусок свинины с кожей от лопаточной части весом 2-2,5 кг выложите в дуршлаг кожей вверх и вылейте на нее чайник кипятка, чтобы открыть поры и придать эластичности. Обсушите мясо бумажным полотенцем и сделайте частые надрезы по всей поверхности мяса. Натрите мясо солью и, накрыв пленкой, поставьте в холодильник. На сухой сковороде прогрейте 2,5 ложки семян фенхеля, чтобы раскрыть запах, смешайте их с 1 ст. ложкой черного перца горошком и истолките в ступке или измельчите в комбайне со щепоткой соли. Если семян фенхеля у вас нет, замените его на смесь прованских трав, в нее входят и семена, и листочки фенхеля. Добавьте 6 зубков чеснока, по 5 веточек свежего розмарина и орегано, 3 лавровых листа, превратите все в пасту, добавьте мелко порезанный пучок петрушки, и хорошенько размешайте, добавляя по несколько капель оливкового масла, чтобы паста из зелени получилась не слишком густой, но и не слишком жидкой.

Выбирая напитки, предпочтение следует отдать шампанскому, изысканным коктейлям, ликерам, ярким фруктовым и ягодным настойкам, хорошим марочным винам с большим сроком выдержки. Не стоит злоупотреблять алкоголем, чтобы Кабан не превратился в дикого и необузданного зверя.

В новогоднюю ночь избегайте злых и грубых шуток, оставьте в прошлом все обиды и печали — веселитесь от души. В этом году удача будет сопутствовать тем, кто умеет созидать, быть терпеливым и целеустремленным. С наступающим вас Новым годом!

Астролог-консультант
Николь БУРЯ



ЗАКУСКА С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Приготовьте пышные оладьи (дрожжевые или на кефире). Когда они остынут, положите на каждую размягченное сливочное масло с добавлением лимонного сока, свернутый рулетиком ломтик соленой красной рыбы, каперсы и веточку зелени.



Новогодний стол должен быть щедр. На нем желательны присутствие пшеничной выпечки, различных салатов из овощей и морских продуктов, закуски из мяса птицы, кролика или говядины. Особенно приветствуются блюда из рыбы, орехи, сыры, угощения с грибами, а также свежие травы, фрукты. Еды должно быть много, она должна быть вкусной и разнообразной. Единственное исключение на праздничном столе — свинина!

ЕЛОЧНЫЙ ХЛЕБ

Пласт готового слоеного бездрожжевого теста немного раскатайте, смажьте мягким сливочным сыром, поверх него разложите очень тонкие ломтики копченой деликатесной шейки и разрежьте вдоль на полоски шириной 2-3 см. Каждую полоску сложите зигзагом в виде елочки и проткните насквозь смоченной в воде деревянной шпажкой. Заготовки положите в холодильник на 30 минут, а за это время разогрейте духовку. Выложите «елочки» на застеленный пергаментом противень и выпекайте до золотистого цвета. Верх шпажек украсьте оливками.





ФАРШИРОВАННЫЙ ЛОСОСЬ

Отцедите от масла и обсушите 1/3 стакана вяленых помидоров, порежьте их и обжарьте, пока не почувствуете характерный запах томатов. Добавьте к помидорам 3 стакана мелкого шпината и 1 стакан порезанного свежего базилика, держите на слабом огне около 3 минут, пока листья не станут мягкими и не осадут.

Снимите с огня, добавьте 0,5 стакана раскрошенного сыра фета и хорошенько перемешайте. Филе крупного лосося без кожи (или два филе поменьше) посолите и поперчите с одной стороны, положите этой стороной вниз и разрежьте кусок по толщине почти до конца. Заполните разрез начинкой, посолите и поперчите верх рыбы, выложите ее в форму и запекайте в разогретой духовке до готовности. Подавайте горячей с салатом.



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Приготовьте английский клюквенный соус для птицы: выложите в кастрюльку из нержавеющей стали 300 г клюквы, влейте 2 ст. ложки воды, доведите до кипения, добавьте натертый на мелкой терке кусочек имбиря, цедру и сок половины лимона, щепотку молотой корицы и кипятите 5 минут. Затем добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте, посолите, попробуйте, добавьте по вкусу мед, влейте разведенную в 2 ст. ложках воды 1 ст. ложку крахмала и, помешивая, держите на огне, пока соус не загустеет.

Порежьте на кусочки 400 г свиной или говяжьей печени, посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле и выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. На той же сковороде обжарьте до светло-коричневого цвета мелко порезанную большую луковицу, отцедите лук от масла. Когда печень остынет, пропустите ее, спассированный лук и пучок зелени (по выбору) через мясорубку.

Кусок грудки индейки весом в



ЗАЛИВНОЕ ИЗ КАРПА

В большую широкую кастрюлю налейте 2 л воды, добавьте соль, черный и душистый перец горошком, лавровый лист, несколько семян горчицы и укропа, порезанную толстыми кружками морковь и разрезанную на 4 части вместе с шелухой луковицу, травы по выбору, добавьте немного сахара. Доведите воду до кипения и осторожно выложите в отвар очищенного и выпотрошенного карпа весом около 1 кг. Уменьшите огонь до минимума и варите рыбу 15-20 минут. Выньте рыбу шумовкой, выложите на доску. В бульон добавьте разведенный в холодной воде пакетик желатина, 2 слегка взбитых белка и 2 ст. ложки уксуса. Постоянно помешивая, нагревайте бульон, пока он не станет прозрачным. На большое блюдо, где рыба поместится целиком, вылейте немного процеженного бульона, поставьте его в холодильник, чтобы застыл, затем выложите на него слой зеленого горошка, вынутую из бульона морковь, уложите порезанного на порционные куски карпа, украсьте его морковью и горошком, вылейте оставшийся бульон и поставьте в холодильник для застывания.

МЯСНАЯ «БУХАНКА» ПО-ФИЛИППИНСКИ

Для этого необычного блюда вам потребуется пароварка и одноразовая форма для запекания.

Порежьте 0,5 кг постной свинины крупными кусками и быстро обжарьте на раскаленном масле. Выложите мясо на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Когда мясо остынет, пропустите его через мясорубку, добавьте в фарш 100 г мелко порезанной копченой колбасы, 1 крупный порезанный соломкой сладкий перец, специи по выбору, соль, 1 ст. ложку томатного соуса или пасты, горсть натертого сыра и все перемешайте. На дно формы выложите крупно порезанное вареное яйцо, кружки ананаса и еще 1 порезанный кружками перец, чтобы получился красивый узор. Затем ложкой выкладывайте в форму фарш, добавив в середину массы еще одно порезанное вареное яйцо. Заполните форму до верха, накройте фольгой и готовьте на пару 40 минут. Затем снимите форму с «буханкой», а когда остынет, поставьте ее в холодильник.

Перед подачей аккуратно переложите «буханку» на тарелку, чтобы выложенный на дне узор оказался сверху и разогрейте в микроволновке.



450-500 г разрежьте вдоль на 3-4 полоски. Форму для кекса выстелите фольгой так, чтобы края свисали, и поверх нее выложите внахлест полоски копченого бекона. Свисающие края бекона нужны будут, чтобы обернуть рулет. Посыпьте бекон панировочными сухарями и выложите половину печенки, затем слой клюквенного соуса, затем полоски индейки, заполняя промежутки между ними соусом, затем остатки печенки, заверните края полосок бекона, накройте все фольгой и запекайте в разогретой духовке 1,5 часа. Затем раскройте фольгу, аккуратно переложите рулет на противень и жарьте в духовке, пока бекон не начнет хрустеть. Дайте рулету 10-15 минут «отдохнуть» и подавайте.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПУДИНГ С МОРОЖЕНЫМ

Достаньте из морозилки 2 литра пломбира. В кастрюле смешайте 125 г размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки коричневого сахара, поставьте кастрюлю на слабый огонь, когда масло начнет таять, добавьте 0,5 кг смеси вымытых и обсушенных сухофруктов и 100 г вяленой вишни, влейте стакан молока, доведите до кипения, добавьте 0,5 ч. ложки соды, перемешайте и продолжайте варить еще 5 минут, пока фрукты не разбухнут, снимите с огня, влейте 2 ст. ложки бренди, добавьте 100 г измельченного или цельного поджаренного фундука. Когда смесь остынет, быстро смешайте ее с мороженым, выложите в салатник, накройте пищевой пленкой и поставьте в морозилку. За полчаса до подачи опустите салатник на несколько секунд в теплую воду и тут же переверните десерт на блюдо. Полейте пудинг растопленным шоколадом, когда он будет уже не горячим, но еще жидким. Украсьте вишенкой и до подачи держите пудинг в морозильнике.

ТОРТ-КОЛЬЦО ИЗ ПРОФИТРОЛЕЙ

Приготовьте заварное тесто из 100 г сливочного масла, нарезанного кусочками, 330 мл воды, 200 г муки и 5 яиц. На двух листах пергаментной бумаги нарисуйте простым карандашом две окружности диаметром 20 см и застелите ими 2 противня.

Готовое тесто выложите в кондитерский мешок и выпустите из него по кругу кольцом 12 профитролей диаметром 5 см на расстоянии 2 см друг от друга. Повторите то же самое со вторым противнем. Смочите палец водой и заглажьте пики от теста. Выпекайте профитроли в разогретой до 190° духовке 45-50 минут или до золотистого цвета, затем убавьте температуру до 100°, печите еще 10 минут, выключите огонь и держите профитроли в духовке 1 час, чтобы они подсохли. Оба кольца разрежьте горизонтально пополам, выньте изнутри излишки теста и заполните взбитыми с сахаром, ванилином и лимонным соком белками нижние части колец. Выложите поверх крема вишни, накройте, как крышечкой, второй половиной кольца и поставьте одно кольцо на другое. Полейте торт растопленным шоколадом, посыпьте сахарной пудрой и украсьте шоколадной стружкой.

ТОРТ «ЕЛКА»

Все ингредиенты отмеряйте одной чашкой или стаканом. Взбейте миксером 1 чашку размягченного сливочного масла с 1 чашкой коричневого сахара. Добавьте 1 большое яйцо, 0,5 чашки жидкого меда, 2,5 ч. ложки молотой корицы, 1 ч. ложку молотого имбиря, 1 ч. ложку пищевой соды и щепотку соли. Смешайте до полной однородности, затем добавьте 4 чашки муки и замесите тесто. Разделите тесто на 4 шара, оберните их пленкой и поместите в холодильник не менее, чем на 3 часа, а лучше на ночь. Перед выпеканием раскатайте тесто в круги до толщины 5 мм и вырежьте из них кружки разного диаметра, каждый меньше предыдущего на 1 см. На одну елочку надо 5-6 кружков разного диаметра (можно заранее сделать для них шаблоны из картона). Вы можете испечь из этого теста одну большую елочку или две небольшие. Из обрезков теста вырежьте звездочки на верхушки. Заготовки выложите на противни, застеленные пергаментом, и уберите в холодильник на 20 минут, затем выпекайте в разогретой духовке от 5 до 10 минут в зависимости от размера. Дайте заготовкам остыть и соберите елочки, используя прослойку из крема, для которого взбейте 450 г сливочного сыра с 1 чашкой сахарной пудры и 5 каплями ванильного экстракта. Желательно положить немного крема под нижний коржик, чтобы елочки «не ездили» по тарелкам. Украсьте звездами и посыпьте сахарной пудрой.



ПРЯНЫЙ АНАНАС

Ананас очистите от кожуры и обваляйте в смеси из 1 стакана сахара и 0,5 стакана молотой корицы. Насадите ананас на вертел и обжарьте в духовке на гриле, пока сахар не заколеруется. Сварите глинтвейн и налейте 1 стакан горячего напитка в большую миску. Запеченный горячий еще ананас выложите в миску и поливайте глинтвейном, переворачивая его время от времени, пока ананас не остынет. Перед подачей выложите ананас на блюдо и еще раз облейте глинтвейном, в котором его «купали».





НЕ ТОЛЬКО ВКУС, НО И КРАСОТА



В нашей стране невозможно представить себе новогодний стол без пары-тройки салатов. Сегодня мы предлагаем вам несколько способов придать этим салатам праздничный вид. Главное — помните, что украшение салата должно состоять из продуктов, которые входят в его состав, или сочетаться с ними. Например, мясной салат не украшают рыбой и наоборот.

● Украшение из вареной моркови, горошка, соленого огурца и веточек петрушки отлично подойдет для классического «Оливье» и салата «Московский».

● Елочка из листиков петрушки и кусочков сладкого перца будет сочетаться с любым салатом.

● Обычно салат из морепродуктов не украшают, но «веточки» из зелени, клюквы, маслин и «цветочки» из вареного яйца вкус его не испортят.

Этот способ оформления блюда отлично подойдет и к заливному.

И неважно, будет ли это рыба, мясо или салат, который заправляется смесью майонеза и желе. В этом случае украшение можно даже залить тонким слоем желе — для большей красоты и сохранности.

● Как воспоминание о лете выглядит овощной салат, верх которого похож на цветочную полянку. Бока салата можно украсить зеленью или стручковой фасолью.

● Выложив рождественский венок поверх еврейского салата, вы украсите не только блюдо, но и весь праздничный стол. Для венка вам понадобятся: петрушка, желток, ломтик сыра и красный сладкий перец.

● Салат «Мимоза» можно украсить букетом из лепестков красного лука, петрушки и горького перца. Правда, следует сразу быть готовой к тому, что гости есть такое украшение не станут: слишком остро!

● Привлекающую взгляд композицию можно создать на поверхности овощного салата, сплошь засыпав его укропом и выставив свечи, скрученные из ломтиков сыра и увенчанные кусочками сладкого перца или помидора. Дополнительным акцентом послужат зерна граната, изображающие елочную гирлянду.

Чтобы сделать «свечи», растопите в кипятке брусок сыра, выложив его в полиэтиленовый пакет. Пока сыр горячий и мягкий, раскатайте его скалкой в тонкий пласт, отрежьте верхнюю часть пакета и с широкой стороны, с помощью пленки, сверните сыр плотным рулетом. Охладите в холодильнике и порежьте на отрезки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

В декабре дарим скидку
10% - на второй товар и
+5% на последующие товары!

Звоните нам **БЕСПЛАТНО**
 прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

	от 1 шт.	от 2 шт.
Золушка	1190 руб.	990 руб.
Золушка-стерео*	1390 руб.	1190 руб.

* - в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см)	1690 руб.	1490 руб.
Фотопейзаж (100x60 см)	1990 руб.	1590 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1»	1590 руб.
Электропростынь	2290 руб.

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м ³)	3190 руб.
2,6 кВт (на 60 м ³) инфракрасная	3480 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

Фонарь Феникс

Выручит в экстренной ситуации, в походе, отпугнет злоумышленников; • светит в 22 раза ярче на расстоянии 3 км; • 5 режимов работы; • водонепроницаемый; Авиационный алюминий; 13,5x3 см. От 3 батареек AAA (в комплект не входят). Фонарь Феникс (от 2 шт.) — **945 руб./шт.**

Водонагреватель проточный

Вас больше не коснется сезонное отключение горячей воды — она будет у вас всегда! Просто откройте кран и уже через 5-7 секунд вода прогреется. Идеален для квартиры и дачи. 220 В; резка стандартная; пластик; t нагрева воды: до 60 °C.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4310 руб.	5230 руб.
63 яйца	4460 руб.	5550 руб.
104 яйца	5480 руб.	6500 руб.

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

В продаже инкубаторы с гигрометром.

Отпугиватель клопов, моли, муравьев

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90x84x105 мм; 180 Г; 220 В; 30000-65000 Гц; 140 дБ.

Отпугиватель собак «Кобра»

Отпугните собак с помощью ультразвука! Эффективен на расстоянии до 10 м! Справится даже ребенок. Работает от батарейки «Крона». Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Пельменница

Пельменница	2490 руб.	2190 руб.
Лапшерезка	2490 руб.	

Пельменница: • раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • сделает пельмени-равиоли; Лапшерезка: • раскатает тесто (9 уровней толщины); • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

Форма Мечта хозяйки

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы — 23 см.

Домашняя копильня

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка.	3290 руб.
«Эконом» прямой ход.	1980 руб.

• Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.

Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы» (компл. 3 шт.)

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застежек, швов и молний. Размеры: 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый, черный цвета. Пр-во: КНР. В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — **990 руб.**

Ручка-присоска для ванны

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам, ослабленным; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.

Ручка-присоска (от 2 шт.) — **590 руб./шт.**

Аппарат магнитотерапии

Лечит магнитным полем: • облегчает боль, укрепляет иммунитет; • воспаления, раны, швы; • успокаивает нервную систему. Рекомендован врачами для лечения более 40 заболеваний, начиная с детей от 1,5 лет. 30 Вт; Амплитуда индукции 30 мТл; 0,6 кг; 110x60x250 мм.



Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 31 декабря 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 21547030201157

ООО «Мир-Прогресс», г. Киров, ул. Луцкая 57А, кабинет 210, офис 80.

реклама

Хотите вернуть форму и упругость груди?

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди проработает мышцы, усилит приток крови к груди, создаст эффект push-ап. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.

Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!

Пояс «Вулкан»

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

Белье с медью

• Облегчит давление на связки, мышцы и сухожилия, снимет усталость; • создаст антибактериальный эффект; • очень мягкое и мега-удобное; • поглощает влагу и дарит ощущение сухости и комфорта на весь день. Состав: бамбук, волокна с ионами меди, спандекс.

Перчатки против артрита

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с медью. Их можно носить весь день, а также мыть посуду, прибираться, не снимая. Перчатки: • усиливают циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Материал: медь, ткань; универсальный размер.

Очки-лупа

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке, вденьте нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.

Очки-лупа (от 2 шт.) — **495 руб./шт.**

Аппарат «Экстра-лор»

Экстра-лор за 15-20 дней: • избавит от храпа и остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.

Курс «Бросай курить»

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Россия.

Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волосы с корнем.

Ледоступы

• Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.

Ледоступы (от 2 шт.) — **590 руб./пара.**

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
 8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Мы прожили с мужем около 20 лет. Он хорошо зарабатывал, заботился о семье — у нас двое прекрасных детей, но однажды, желая быстро и легко получить большие деньги, связался с какой-то сомнительной компанией, потерял все, что вложил, и залез в долги. Вся эта ситуация отразилась на нем очень печально: он стал прикладываться к рюмке, опустился, впал в депрессию.

А у меня в то время не хватило мудрости, чтобы поддержать, вселить уверенность, подставить свое плечо. Начала скандалить, унижать его и тем самым «топила» еще больше. Все это закончилось разводом, во время которого я оставила его ни с чем. Квартиру, дачу, машину и, конечно, детей я забрала себе и осталась собой очень довольна. А бывшему мужу запретила видеться с детьми и приближаться ко мне, хотя он и не пытался.

С тех пор прошло пять лет. Моя жизнь постепенно превратилась в выживание: все мое имущество ветшает, требует ремонта, а значит, все новых и новых вложений. Помочь мне некому — ни материально, ни физически.

Мой заработок уходит на еду и одежду. Новых отношений с мужчинами у меня тоже нет. А вот у бывшего мужа жизнь наладилась.

Ему удалось выйти из тяжелой для него ситуации с честью. Отсудил все свои убытки, расплатился с долгами и открыл свое дело — весьма прибыльное и стабильное.

Сейчас меня очень мучает совесть. Зачем я так наказала любимого мужчину? Видно, Бог мне не простил этого предательства. Дети подрастают, скоро я, наверное, останусь совсем одна. Очень хочу покаяться перед мужем, попросить прощения, но боюсь, что он меня и слушать не захочет, хотя знаю, что у него личная жизнь тоже не сложилась. А так хочется вернуть нашу жизнь — ту, что была когда-то! Что же мне делать?

Вы же знаете, что дважды войти в одну и ту же реку невозможно: время прошло, и вода в реке уже совсем другая. В те времена, которые Вам сейчас очень хочется вернуть, вы с мужем еще не знали друг друга так хорошо, как сейчас — «и в горе, и в радости».

А после того, как Вы предали мужа в самый трудный для него период жизни, у него, увы, развеялись все иллюзии на Ваш счет.

А вот теперь подумайте и честно ответьте сами себе: Вы хотите возобновить отношения с бывшим мужем потому, что осознали свою вину и хотите как-то искупить ее, или потому, что материальная составляющая его жизни вышла на прежний уровень? А что будет, если он снова разорится? Вы опять его бросите?

Сначала сами разберитесь в себе и подумайте о причинах своего предательства, а потом попытайтесь объяснить это мужу.

Моей внучке уже 12 лет, но ни я, ни ее родители никак не могут добиться от нее ответственности в поведении даже по мелочам. Каждое утро мы все вместе проверяем, собрала ли она все необходимые

НАЕДИНЕ

в этот день учебники, форму для урока физкультуры, не забыла ли сменную обувь.

Вечером, приходя с работы, вместо того чтобы отдыхать, мы начинаем обзванивать ее одноклассниц, чтобы уточнить домашние задания почти по всем предметам.

И так во всем. Это началось, когда девочка пошла в первый класс, понятно: ребенка надо было научить делать уроки, собирать в школу портфель и так далее. Но в шестом классе, когда ее одноклассницы уже начинают засматриваться на мальчиков, уже, наверное, должны выработаться определенные навыки хотя бы по самообслуживанию. Это ведь не дело, когда с утра вся семья спешно собирает ребенка в школу, а после работы все делают с ним уроки: папа решает задачки по математике, мама выполняет задания по английскому, бабушка пишет сочинение... Как приучить ребенка к самостоятельности?

Ведь если не напомнить и не проверить, девочка может уйти в школу без ключей от дома, без дневника и тетрадей, а то и вовсе опоздать на первый урок.

Ваша внучка живет в большой семье, где за нее делают практически все. Ей это очень удобно, и пока у нее не будет необходимости отвечать за свои действия, самостоятельности она не научится.

Попробуйте ослабить контроль, а когда девочка принесет из школы замечание за забытую тетрадь или двойку за невыполненное домашнее задание, сделайте ей внушение, подчеркнув, что отныне никто не будет прощать ее готовность к занятиям, а вся ответственность за уроки, собранный портфель и так далее будет теперь только на ее совести.

Разумеется, сразу, за один день такая революция в вашей семье произойти не сможет. Но поскольку из-за несобранности и несамостоятельности Вашей внучки страдает вся семья, хорошо бы взрослым собраться «за круглым столом» и задать самим себе несколько основных вопросов. Например.

«Что такого страшного произойдет, если девочка забудет дома тетрадь, форму для физкультуры или даже разок пойдет в школу с невыученными уроками?»

Когда вы сами себе честно ответите на эти (и другие) вопросы, вы поймете, зачем надо приучать ребенка быть самостоятельным и ответственным.

И знайте! Если вы все вместе не будете единодушны в этом стремлении, именно сейчас, пока не поздно, не воспитаєте в ребенке способности решать свои проблемы, отвечать за свои поступки и не надеяться на помощь окружающих на каждом шагу, она и во взрослой жизни останется такой же бес-

помощной, нерешительной и несамостоятельной.

У нас в семье произошел большой скандал, которого никто не хотел — он разгорелся как-то сам собой и, как это часто бывает, из-за ерунды.

Когда мой сын женился, молодые стали жить у матери снохи. И сначала мы все даже подружились — у сына сложились прекрасные отношения с тещей, а у меня и с невесткой, и с ее матерью. Я, как могла, помогала молодой семье «вить гнездышко»: покупала им дорогие вещи для обновления



интерьера, и невестке это очень нравилось. Но как-то раз вечером после работы я пришла к ним «на огонек» — просто пообщаться — и увидела на кухне гору грязной посуды. Решила, что они только что пообедали, но оказалось, что посуда ждет «бани» со вчерашнего дня. Ничего не сказала, но мне это было неприятно. В другой раз я тоже зашла к ним неожиданно — та же картина. Я предложила свою помощь, невестке стало стыдно, она отказалась от моей помощи, тут же вымыла посуду, но разговаривала со мной в тот раз как-то неохотно — сквозь зубы.

Когда та же картина предстала передо мной и в третий раз, я решила высказать всё, что «накипело», не забыла упомянуть и о тех недостатках, о которых пока еще молчала, ну и, конечно, вспомнила, что те прелестные дорожные вещицы, что я им подарила, тоже скоро будут валяться в раковине — рядом с грязной посудой.

После этого моего «выступления» сваха и ее дочь вовсе перестали со мной общаться, а сын, хоть и звонит иногда, но чувствуется, что интересуется он моей жизнью неискренне, а звонит только потому, что так надо.

Боюсь, что и он скоро перестанет со мной общаться. Что я наделала?!

Далась мне эта посуда! Да пусть бы они мыли ее, когда хотели!

Как мне теперь быть? Как вернуть былые отношения?

Все конфликты между близкими людьми — влюбленными, супругами или родственниками, возникают по большому счету только из-за того, что кто-то из них (а то и все вместе) не оправдал ожиданий другого (других).

Знакомясь и общаясь с кем-то, мы неосознанно ищем в другом человеке те черты, которые нравятся нам в нас, и ждем от дальнейших отношений полного взаимопонимания и комфорта. А так бывает очень редко. Все мы разные и по-разному относимся и к личным, и к деловым, и к бытовым мелочам, забывая, что вся жизнь состоит из этих самых мелочей.

Когда же эти мелочи начинают раздражать, возникает недовольство, которое постепенно может довести и до скандала.

А уж когда в нашу повседневную жизнь со всеми ее мелочами, к которым мы привыкли и которые перестали замечать, начинает вмешиваться человек со стороны и читать нам нравоучения, мы бросаемся защищать свой уклад жизни, пусть и неправильный, но наш, привычный.

Вот что произошло в вашей семье. И в результате одного скандала в сложившихся

уже прекрасных отношениях разочаровались сразу все.

Чтобы наладить отношения, Вам следует поработать над собой и в первую очередь научиться не руководить и высказывать свои взгляды на организацию чужой жизни, а договариваться и... прощать людям их маленькие слабости.

А еще старайтесь относиться к мелочам жизни терпимее, и прежде чем произносить гневную речь, подумайте: если не вымыть вовремя посуду, никто ведь не умрет, не заболит и ни с кем не испортит отношений — если, конечно, в жизнь семьи никто не будет вмешиваться.

Мы с моим любимым мужчиной живем вместе уже 3 года. У него есть жена и двое детей, но я считаю его своим гражданским мужем, потому что он не живет с бывшей уже много лет, хотя официально с ней не разведен.

Он не скрывает, что до меня он тоже изменял своей жене, но она не реагировала на его мимолетные увлечения. А таких серьезных отношений, как у нас, у него не было ни с кем. Нам очень хорошо вместе, и я не настаиваю на его разводе и оформлении наших отношений, так как считаю, что мужчина сам должен «созреть» для этого и сам принять решение.

Когда его жена поняла, что он обосновался у меня надолго, то стала звонить мне и говорить всякую чушь вроде того, что они по-прежнему любят друг друга, что сколько бы ни гулял, он все равно вернется к ней. Она меня просто изводит своими звонками. Я не могу к ней «достучаться» и объяснить, что в том, что происходит, виновата она сама.

Как мне это сделать?

Как бы Вы ни старались, какую бы умную и аргументированную речь ни заготовили, Вас бывшая жена Вашего возлюбленного слушать не будет. Она, наверное, и сама догадывается, что причина ухода ее мужа не в Вас, но верить в это не хочет, а надеется, что муж все-таки к ней вернется.

Но вернется он или нет, насколько его отношение к Вам серьезно и как долговечен ваш союз, ей может объяснить только он.

Да-да, он эту кашу заварил, ему ее и расхлебывать придется.

Не совсем понятно, почему он до сих пор не объяснился с бывшей супругой. Может быть, бережет свои нервы и ждет, что она сама успокоится, а может быть, оставляет для себя «путь к отступлению». Ведь ваши отношения, какими бы прекрасными они ни были сейчас, могут закончиться... И тогда ему ничего не останется, как вернуться к жене.

Но обо всем этом, повторяю, мы с Вами

можем только догадываться.

Я считаю, что Вы не можете требовать от него уверений в вечной любви, развода и регистрации брака, раз уж решили ждать, когда для этих шагов он «созреет» сам. Но попросить его оградить Вас от звонков бывшей жены Вы имеете право. А для этого ему все-таки придется с ней поговорить.

Мне 45 лет, и я вполне самостоятельная женщина: занимаю высокую должность, воспитала прекрасную дочь, приобрела две замечательные квартиры — для себя и для дочери. Вот только личной жизни у меня нет. Никогда не складывается. А все потому, что я,

скорее всего, предъявляла к мужчинам слишком высокие требования, а они, хоть и старались, не могли им соответствовать и уходили к другим женщинам — мягким и покладистым. Но все это — в прошлом.

Сейчас я живу в одиночестве, которое заслужила, и считаю, что, по большому счету, жизнь моя удалась. Если бы не дочь. Ей 24 года, и я вижу, что она повторяет мои ошибки. Ведь все мои встречи-расставания, разочарования и переживания происходили на ее глазах, и она прекрасно понимает, из-за чего я осталась одна. Как мать я за нее очень переживаю и предупреждаю, и

предостерегаю, и зываю к моему неудавшемуся опыту, но она в точности повторяет мое поведение по отношению к мужчинам. Боюсь, что и у нее тоже не сложится личная жизнь, а хочется, чтобы она была счастлива не только на работе, но и дома, и в любви.

Как известно, детей в семье воспитывают на примере взрослых, и они на подсознательном уровне впитывают все, что делают взрослые, не критикуя и не подвергая сомнению их действия. Так происходит и с Вашей дочерью: она слышит все Ваши предупреждения и предостережения, но делает все равно то же самое, что делали когда-то Вы. Просто она не видела и не знает других отношений.

Теперь настало время показать девушке, чем могут закончиться отношения между мужчиной и женщиной, на примере чужого опыта, но опыта такого человека, который для нее может быть непререкаемым авторитетом. Если Вам это удастся, может быть, у дочки в дальнейшем не «сработает» тот самый механизм, который все время заставлял ее повторять Ваши, как теперь выяснилось, ошибочные принципы общения с представителями противоположного пола.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48. Длина по спинке — 68 см.

КАРДИГАН С ВОРОТНИКОМ- ШАЛЬКОЙ

Самое заметное украшение кардигана — большой воротник-шалька. Он застегивается на 3 пуговицы, переходит из кокетки переда в асимметричные полочки. А большие накладные карманы — дополнительное удобство.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 550 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, 3 пуговицы Ø 2,5 см.

Узоры:

- * Платочная вязка.
- * Резинка 2х3 для воротника.
- * Резинка 2х2 для отделки низа рукавов и жакета.

Описание работы

Джемпер связан довольно плотно и состоит из множества деталей, связанных по отдельности. Чтобы не ошибиться, сделайте выкройку в натуральную величину, внесите корректировки в соответствии со своими размерами и почаще сверяйте вязываемое полотно, прикладывая его к выкройке. Для начала свяжите спинку, две полочки переда и рукава.

Перед: правая полочка. Наберите на спицы 120 п., свяжите 10 р. резинкой 2х2, затем вяжите 25 см лиц. гладью.

Закройте сразу 5 п., затем убавляйте по 1 п. через ряд со стороны центра переда. Довяжите до проймы (40 см по боковому шву), закройте сразу 5 п., затем убавляйте по 1 п. через ряд со стороны проймы на высоту 7 см. К этому

моменту должны быть закрыты все петли полочки.

Левую полочку переда свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите на спицы 230 п., свяжите 10 р. резинкой 2х2, затем вяжите лиц. гладью на высоту 40 см.

Закройте для проймы по 5 п. с каждой стороны одновременно, затем убавляйте по одной петле с каждой стороны спинки через ряд. Провяжите с убавлениями 10 см и закройте все петли.

Рукава: наберите на спицы 70 п. и свяжите рукав, прибавляя по краям по 1 п. через каждые 6 р. Довяжите до линии проймы, закройте по 5 п. с каждой стороны рукава, затем убавляйте по 1 п. через ряд с каждой стороны.

Через 7 см убавлений закрывайте со стороны переда одновременно по 4 п. (а со стороны спинки продолжайте убавлять по одной), пока не закроете все петли.

Кокетка-воротник: сшейте между собой все детали джемпера, наберите по верхним линиям деталей петли и свяжите кокетку. По линиям сшивания рукава с передом и спинкой вывяжите вытачки, для чего сделайте по 6-7 убавлений по 1 п. от каждой детали джемпера. Например: по линии соединения переда и рукава убавьте по 1 п. со стороны переда и рукава. Так же поступите с остальными 3 соединительными линиями переда и спинки с рукавами. Эти линии соединения напоминают линии реглана.

Свяжите кокетку на высоту 25 см. Закройте все петли. Со стороны правой полочки сделайте по краю воротника 3 прорезные петли через 6 см друг от друга.

Карман: наберите на спицы 58 п., свяжите 4 см лицевой гладью, затем вяжите, убавляя с одной стороны (направленной к боковому шву) по 1 п. через 6 р. Через 15 см закройте все петли кармана.

Сборка: сшейте боковые швы, пришейте карманы и пуговицы.

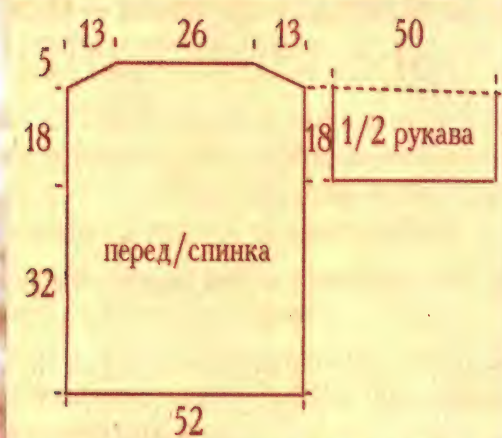


Размер 46-48. Длина по спинке — 55 см. СВИТЕР С ПОПЕРЕЧНЫМИ ЖГУТАМИ

Свитер с горловиной-лодочкой, заниженной проймой, поперечными жгутами на платочной вязке и с узкими рукавами — очень популярная модель сезона.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания.



Узоры:

* По схеме «жгуты»: наберите для образца 22 п. (кром., 3 изн. глади, 14 п. для жгута 7х7, 3 п. для изн. глади, кром.). Обратите внимание: одна из двух частей «жгута» связана лиц. гладью, вторая — платочной вязкой. В 21-м, 41-м, 61-м, то есть через каждые 20 р. части жгута меняются местами. Также учтите, что в схеме пропущены 11-20-й р., их следует продолжать вязать по рисунку (как вязали с 1-го по 10-й: лиц. гладь — лиц. гладью, изн. — изн., платочную вязку — платочной).

Также на схеме пропущены 31-40-й р. Их следует вязать точно так же, как предыдущие 10.

* Платочная вязка.

Описание работы

Свитер связан в поперечном направлении. При вязании учитывайте, что платочная вязка при носке слегка вытянется по высоте вязания.

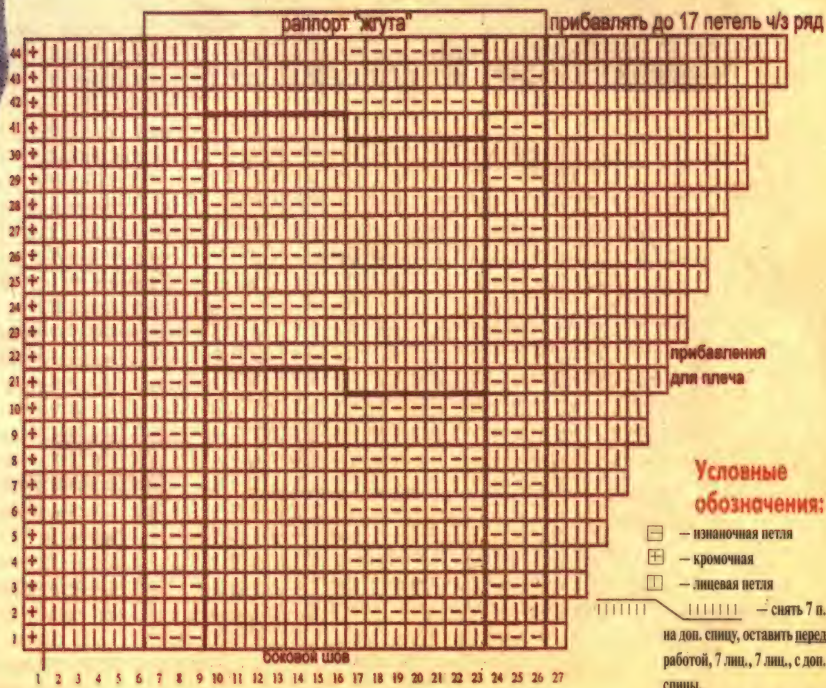
Перед: наберите на спицы 102 п. Вяжите от одного бокового шва к другому: кром., 30 п. — платочная вязка, 20 п. — раппорт «жгута», 30 п. — платочная вязка, 20 п. — раппорт «жгута», кром. Со стороны плечевого шва в каждом 2-м ряду сделайте 17 прибавлений на высоту 13 см. Прибавленные петли вяжите платочной вязкой. Горловину в этом свитере вывязывать не надо. Благодаря эластичной платочной вязке она хорошо сядет по линии горловины в виде выреза «лодочка». Провяжите ровно 26 см, затем по линии плеча закройте 17 раз по 1 п. в каждом 2-м ряду, пока не закончатся прибавленные в начале вязания петли.

Закройте все петли, перед готов.

Спинку вяжите аналогично переду.

Рукава: сшейте плечевые швы, наберите из края перед и спинки петли для рукавов и свяжите их поочередно — без прибавлений и убавлений — прямо на длину 50 см.

Сборка: сшейте боковые швы и рукава. Дополнительной отделки деталей не требуется.



Размер 46-48. Длина по окружности — 60 см.

ОБЪЕМНЫЙ СВИТЕР

Свитер со спущенными плечами и узкими рукавами связан из толстых ниток крючком большого размера. Несмотря на рыхлость и ажурность рисунка, свитер получится необыкновенно теплым и уютным.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: объемная (толстая) пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 650 г; крючок № 3; игла для сшивания.

Узор по схеме. Раппорт узора по горизонтали — 1 ряд, по вертикали — 4 петли: в. п., ст. с/н., в. п., ст. с/н.

Описание работы

Свитер связан в поперечном направлении. Перед и спинка связаны по отдельности. Начало вязания переда — проймы одного из рукавов.

Перед: наберите 20 в. п. (5 раппортов) плюс 3 в. п. для подъема, затем вяжите по схеме. Прибавьте 4 раза по линии плеча: в каждом 2-м ряду по одной «галочке» (ст. с/н., в. п., ст. с/н.). Такие же прибавления делайте и по переду вниз до нужной ширины. Обратите внимание, что так как схема приведена в уменьшенном объеме, на ней отражены принципы прибавлений.

Довяжите по линии плеча до горловины и сделайте убавления для шеи. Образец убавлений указан на схеме с 15-го ряда. После необходимых убавлений провяжите горловину без убавлений, затем симметрично сделайте прибавле-

ния для горловины, а потом убавляйте петли по линии плеча по направлению к противоположной пройме.

По нижней части переда делайте прибавки до нужной длины переда (30 см). Провяжите 52 см ровно, без прибавок, а затем сделайте симметричные убавления переда свитера.

Спинка: аналогично переду свяжите спинку. Отличие вязания спинки от переда заключается только в глубине горловины.

Для горловины спинки сделайте только одно убавление, которое указано на **схеме** (ряд 15).

Рукава: наберите из края проймы готовых деталей переда и спинки по 5 раппортов узора, свяжите вниз по 12 р.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы. Обвяжите горловину «рачьим шагом» или 1 ст. б/н.

Примечание. Имея небольшой опыт в вязании, вы сможете связать свитер без плечевого шва. В этом случае перед и спинку начните вязать с проймы переда и спинки одновременно, а прибавления делайте сразу для спинки и переда. Довязав до горловины, разделите перед и спинку, свяжите 20 см для горловины отдельно, затем соедините две детали и закончите вязание двух полотен одновременно. По линии плеча сделайте убавления.

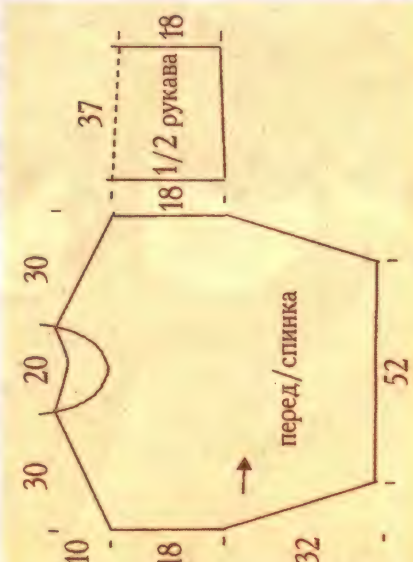


Условные обозначения:

● — воздушная петля (в. п.)

⊕ — столбик с накидом (ст. с/н.)

Подготовила
Юлия ИВАНОВА



СУМОЧКА ИЗ ПАРЧИ

Пораздовать себя к празднику и дополнить образ вам поможет изысканная сумочка из парчи, сшитая своими руками. Необычная форма, пышный волан, ручки из колец и кисточка — детали этой сумочки делают ее аксессуаром, достойным самого великолепного наряда!



ВСЕГО ОДНА ДЕТАЛЬ

Изящный топ из прозрачного шифона с декоративными элементами можно надеть поверх обычного платья, костюма или блузы, и в одно мгновение изменить образ, сделав его праздничным. Для волшебного превращения вам не нужен будет дополнительный наряд, достаточно одной детали без боковых швов с завязками по бокам.

Почему бы не воспользоваться ею для вечеринки на работе?





ПОДУШКА

С помощью ниток можно преобразить вязаную подушку. Выполните узор контрастными стежками. Это очень простой способ, позволяющий проявить фантазию. Вещь получится не только стильной, но и оригинальной.



ШАРФ

Вязанный шарф можно украсить крупными бусинами. Пришейте их по краю изделия прочными нитками. Получится элегантная вещь в винтажном стиле.



БЛУЗКА С РОЗАМИ

Отрежьте у пуловера рукава и нижнюю часть полукругом. Прodelайте то же самое с блузкой; сопоставив ее с пуловером. Сшейте обе части между собой, а рукава декорируйте аппликацией.



ДЕКОР СТЕЖКАМИ

Теплый уютный пуловер можно обновить следующим образом: возьмите нитки мулине и vyšейте стежками «апплатки» на рукавах.





БЛУЗКА+ДЖЕМПЕР

Отрежьте полочку у трикотажного пуловера и притачайте к блузке, предварительно распоров ее по швам в нужных местах. Получится стильная вещь не только для работы, но и для выхода в свет, если дополнить ее подходящими аксессуарами.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА



ИЗ АЖУРНОЙ В «МЕХОВУЮ»

Ажурную жилетку или жилетку крупной вязки легко превратить в зимнюю модель. Нарежьте пряжу, которую будете использовать в качестве «меха», на равные отрезки. Сложите ее пополам и с помощью крючка протяните каждый отрезок через «дыру» в узоре. Затем конец нити просуньте в образовавшуюся петлю и затяните на узел.



НЕ ПРОСТО «МОЛНИЯ»

Из длинной «молнии» получится необычное ожерелье, если украсить ткань, на которой крепятся зубчики молнии, полосочками трикотажа или бусинами.

● Нарежьте полосочки длиной 20 см из старых футболок сочетающихся между собой цветов, затем каждую полоску потяните за концы, чтобы она свернулась в трубочку, и пришейте за середину к ткани. К застежке прикрепите небольшой брелок.

● Нашейте бусины и бисер разного размера и цвета на ткань в произвольном порядке. Соберите на леску черный бисер попеременно с мелкими черными бусинками и пришейте по краю, чтобы с внешней стороны украшения получились зубчики.

Если «молния» достаточно длинная, ее можно сшить в кольцо, главное, чтобы голова пролезла. Если «молния» короткая, к свободным концам прикрепите застежку для цепочек.



ДИЗАЙНЕРСКОЕ КОЛЬЕ

Вам понадобится старая кожаная сумка, кожаный шнурок и металлические скобки. Вырежьте несколько кругов и овальных полосок из кожи и соедините их скобками в произвольном порядке. Можно — как на фото, а можно — по вашему усмотрению. Сверху к колье прикрепите шнурок. Особую прелесть колье придают крупные детали. Если кожа толстая, прежде чем соединять детали, шилом проколите в ней отверстия для скобок.

ВОТ ЭТО АКСЕССУАР!

В простом однотонном платье или даже черной водолазке и брюках вы обратите на себя внимание в любой компании, надо лишь надеть супербраслет.

Из куска кожи (можно использовать кожу от старой сумки яркой расцветки) вырежьте прямоугольник 10х15 см. С одной стороны закруглите его, с другой вырежьте овалом. Чуть выше центра сделайте прорез шириной 2 см такой длины, чтобы браслет легко можно было надеть. Обработайте все срезы наждачной бумагой.

СНЕГОВИК ИЗ ЦВЕТОЧНОГО ГОРШКА

Забавное украшение из цветочного горшка, колокольчиков, новогодней мишуры, бус, махрового носка и кусочка красного фетра можно смастерить с детьми за один вечер. Покрасьте горшок белой краской из баллончика, прикрепите мишуру, бусы и колокольчики, наденьте сверху махровый носок вместо шапочки, нарисуйте глаза, рот и приклейте нос-морковку из фетра!

Подготовила Валентина КИРНОС



37



ПАННО «БАЛЕРИНА»

Панно состоит из деревянной рамки, обтянутой плотной бумагой с нарисованной на ней балериной, и юбочки из собранного на живую нитку куска капрона или органзы, приклеенного или пришитого к бумаге.

По этому же принципу можно сделать панно «принцесса», «фея», «невеста», надо лишь правильно выбрать цвет юбочки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ГИРЛЯНДА ЛЮБОГО ЦВЕТА

Как часто, покупая новогоднюю гирлянду, мы сетуем, что у нее ограничен выбор цветов. Ничто не мешает воплотить свои фантазии. Разрежьте пополам пластиковые бутылочки емкостью 0,5 или 0,33 л. В крышках раскаленной металлической спицей или шилом проколите отверстия. Самодельные плафончики обмотайте нитками тех цветов, которые вам нравятся, закрепите их с помощью клеевого пистолета. В отверстия пропустите лампочки гирлянды, включите и любуйтесь. Правда, долго любоваться не стоит: пластик может расплавиться.



38 Ваш стиль НАРЯДНЫЕ ПЛАТЬЯ ДЛЯ ВЕЧЕРА

В чем отправиться на вечеринку? Мы решили для вас этот вечный женский вопрос. Выбирайте!

1 Элегантное платье из атласа асимметричного покроя с открытым плечом, цельнокроеным рукавом с пуговицами и шарфом зрительно стройнит и «вытягивает» фигуру.

2 Платье сложного покроя из ярко-красного шелка в белый горошек, с воротником-шарфом, пышными рукавами в верхней части, драпировкой и бантом у талии понравится смелым модницам.

3 Длинное платье нежно-голубого цвета с накидкой и глубоким вырезом на спинке выглядит очень нарядно и торжественно.

4 Стильное платье-макси с расклешенными рукавами, треугольным декольте и поясом способно сделать из вас королеву вечера.

5 Элегантное платье с американской проймой, оригинальной драпировкой спереди, поясом с металлическими кольцами и глубоким разрезом сбоку позволит вам продемонстрировать утонченный вкус.

6 Платье из вышитого шифона с глубоким декольте и юбкой, украшенной четырьмя рядами длинной бахромы, прекрасно подойдет для веселой вечеринки.

7 Ярко-розовое платье из металлизированного трикотажа с драпировками, цельнокроеными рукавами, поясом и украшениями на плече и рукавах выглядит очень актуально.

8 Мини-платье из розового шелка с миниатюрными рюшами у горловины и по краям рукавов украшено драпировкой и длинным клином сбоку.

9 Трикотажное платье-труба, декорированное длинной бахромой — простое и эффектное решение для праздничного наряда.

10 Платье из прозрачного шифона с лифом-корсажем, бретелью-петлей, открытыми плечами и юбкой с оборками украшено вышивкой и бархатным кантом.

11 Оригинальное белое платье с цветными аппликациями и вырезом на спинке, декорированным черными лентами с бахромой, выглядит очень стильно.

12 Комфортное и элегантное платье с рукавом реглан и рюшами напоминает накидку.

13 Платье насыщенного голубого цвета вполне может похвастаться необычными двойными манжетами с подкладкой на рукавах длиной до локтя.

14 Экстравагантное черное мини-платье со смелым декольте, пышными рукавами покроя реглан, воротником-шарфом просто не может остаться без внимания!



Встречая Новый год не надо терять чувство меры, строить козни или затевать ссоры, так как никогда не знаешь, как может проявить себя Кабан. Он может быть приятной, спокойной и ласковой хрюшкой, но может вдруг стать свирепым животным.



Большая свобода дается мужчинам при выборе нового костюма. В вашем распоряжении будут все стили: авангардный, ретро, экзотические предметы туалета или старинные аксессуары. Цвет костюма предпочтителен светлых тонов: бежевого, светло-серого, табачного, горчичного, возможен белый, серебристый, пепельный, все оттенки серого и коричневого.

Основными цветами в вечернем женском наряде для нового года будут желтый, оранжевый, кофейный, бежевый. Допускаются и светло-зеленые, светло-голубые, бледно-розовые оттенки. По-прежнему в тренде будут цветочные мотивы. Естественно будут смотреться крупные украшения. Скрой в причёске, которую требовал год Собаки, в этот раз изменится. Главное, чтобы причёска была красивой, впечатляющей.



ВСЕ НА ПРАЗДНИК!

И маленькому, и старенькому, и худенькому, и полненькому — всем хочется принарядиться к празднику. И если для худышек это не проблема, дамам с пышными формами выбрать праздничный наряд сложнее. Но сложно — не значит невозможно. Главное, при его выборе обращать больше внимания не на цвет и фактуру ткани, а на покрой, скрывающий недостатки фигуры.

1 Прелесть этого платья в том, что струящийся трикотаж чехла и украшенный блестками прозрачный флер отлично облегают фигуру, создавая мягкие драпировки и складки. Рукав на одно плечо и клинья годе дополнительно скрадывают фигуру. Ну и, конечно, замаскировать объемы помогает нежный нейтральный цвет.

2 Нарядным может быть не только платье, но и брючный костюм с достаточно широкими, но не облегающими брюками, которые замаскируют низ фигуры, и легкой пелеринкой, скрывающей верх.

3 Узкие облегающие брюки или леггинсы из плотного трикотажа, надетые на ноги с красивыми икрами, только добавляют фигуре стройности. А все лишнее скрыто под очень красивым оригинальным верхом.

4 Прямой покрой и плотная ткань отлично скроют даже самую крупную фигуру, а легкая невесомая асим-

метричная пелерина добавит образу гармонии.

5 Короткое платье на пышной фигуре однозначно требует увеличения роста за счет высоких каблуков, а еще лучше «платформы». Пусть это платье и нельзя безусловно назвать парадным, оно будет таким выглядеть, если вы правильно подберете к нему аксессуары.

6 Брючный костюм из ткани двух цветов хорош тем, что у блузона асимметричны и верх, и низ. Добавьте крупные украшения, и никто вообще не заметит недостатков вашей фигуры.

7-9 Юные леди с нестандартной фигурой могут себе позволить платье и покороче, но при условии, что они будут темными и иметь детали, которые визуально вытягивают фигуру. С этой задачей отлично справится асимметричный подол из струящейся полупрозрачной ткани или непривычно удлиненная спереди и сзади юбка.





Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



Подготовила Галина УШАКОВА

КАК РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Мы всегда переполнены самыми разными желаниями, начиная от мира во всем мире и заканчивая новой шубкой. Но если с шубкой все понятно, то как добиться осуществления таких абстрактных желаний, как: «Хочу самого лучшего для себя, своей семьи, хочу хорошей работы»? Мы мечтаем и ждем исполнения своих желаний, но этого мало. А как добиться?

Логичным продолжением желаний является их исполнение. Но не феей-крестной, а нами самими. Да, одной воплотить свои желания в жизнь бывает сложно. Казалось бы, проще всего обратиться за помощью к близким людям. Но они часто даже не подозревают о наших желаниях. Женщине свойственно ждать, что муж, мама, подруга, дети сами догадаются, чего ей хочется, ведь для нее все так очевидно. Но никто не может прочесть наших мыслей. Так что давайте их озвучим и попросим помощи. Ведь, как известно, «просящий да получит». Правда, сначала надо решить, о чем мы будем просить, а потом — как.

СЛОЖНЫЙ ОТВЕТ НА ПРОСТОЙ ВОПРОС

Сначала задайте себе вопрос: «Чего я хочу?». Он только кажется простым, но с легкостью ответить на него получается не всегда. Ведь решить надо, чего хотите именно вы. Не семья, не родители, не начальство или окружающие. Ответить надо честно, ведь очень многие люди только под конец жизни понимают, что прожили ее зря, и все из-за того, что никогда серьезно и вдумчиво не отвечали себе на вопрос: «Чего я хочу?». А те, кто пытается честно на него ответить, часто понимают, что могут сказать про себя:

«Я САМА НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ»

Это не значит, что у вас нет желаний, это значит, что вы никогда их не обдумывали, не формулировали в конкретных и точных словах, только в общих, как с пресловутым миром во всем мире.

Поэтому следуйте от противного: напишите на листочке, чего вы НЕ ХОТИТЕ. Например, «Не хочу, чтобы ребенок проводил много времени за компьютером» или «Не хочу питаться полуфабрикатами». Теперь против каждого пункта напишите противоположное высказывание. Например, «хочу больше гулять с ребенком», «хочу есть только здоровую пищу». Теперь рядом с каждым высказыванием напишите несколько гипотетических путей, которые могут привести к претворению этих желаний в жизнь. Быть может, среди них окажутся такие, которые можно будет, не затрудняясь, претворить в жизнь.

«О, Я ТАК МНОГО ХОЧУ!»

У вас голова идет кругом от обилия желаний, вы хотите всего и сразу: начать свой бизнес, купить большую квартиру, путешествовать, научиться играть в теннис, чаще встречаться с подругами, заниматься с ребенком английским... Поскольку желаний множество, вы, в конечном итоге, решаете, что этим мечтам осуществиться не дано. Как тут не опустить руки?

Но если невозможно объять необъятное, начните с малого. Определите «горячую десятку» желаний, которые проще всего выполнить, либо хотя бы начать выполнять. Например, мечтая о красивой фигуре, запишитесь в фитнес-клуб. Сформулируйте желания и напишите их в столбик, а потом пронумеруйте их по степени важности и возможности выделить время на их исполнение. Какие-то из них вы можете претворить в жизнь в этом году, на какие-то готовы потратить не более 20 минут ежедневно, каки-

ми-то заняться в выходные и так далее. Распределив таким образом желания и возможности, вы поймете, какие из ваших дел наиболее важны и выполнимы, а какие просто отвлекают вас от более важных задач.



Если исполнение ваших желаний зависит не только от вас, просите о том, что бы вы хотели получить. А как просить? Например, так, как описано в приведенных ниже примерах.

Я ХОЧУ БОЛЬШЕ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ

Если женщина замужем, да к тому же имеет детей, ей кажется, что на время для себя она будет иметь право только тогда, когда все сделает для семьи и детей. Свободное время она рассматривает как награду за труд на благо семьи.

Но если она не будет уделять времени себе (так же, как и тем, о ком заботится), ее ждут усталость, жалость к себе и отвращение к любой работе. Согласитесь, что такое со-



стояние принесет всем вреда больше, чем пара часиков «здорового эгоизма».

КАК ДОБИТЬСЯ. Наличие личного



времени и пространства заставляет нас чувствовать себя счастливыми. Психологи утверждают, что если вы сами не осознаете необходимости свободного времени для себя, никто из окружающих тоже не осознает этого.

Скажите своим домочадцам, что вам необходимо периодически отдыхать от всех обязанностей, причем совершенно необязательно оправдываться. Избегайте также формулировок типа «ты — мне, я — тебе»: «Если ты мне позволишь пройтись по магазину в субботу, я разрешу тебе поехать на рыбалку в воскресенье». Такой торг ставит под сомнение саму необходимость выкроить свободное время для себя.

Я ХОЧУ ЗНАТЬ

Разговаривая с врачом, начальником, менеджером в магазине, учителем в школе, каждый из нас хочет получить по возможности исчерпывающую информацию о предмете разговора.

Но как построить общение, чтобы ее полу-

ся заметки, к которым вы сможете обратиться позже.

Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ СКИДКУ

Получить скидку, торгуясь на рынке, обычное дело. Но как только мы оказываемся в магазине, мы забываем о том, что и в магазине действует целая система скидок, но получить их можно, только попросив об этом. Да, в магазинах не продают скоропортящийся товар, как на рынке, но их владельцам тоже хочется продать свой товар и желательно побыстрее.

КАК ДОБИТЬСЯ. Никого из продавцов не удивит ваш вопрос о скидках: все, кто имеет отношение к торговле, привыкли торговаться — для них это абсолютно естественно. О скидках обязательно надо просить во всех крупных магазинах бытовой техники и мебели — то есть там, где вы собираетесь оставить большую сумму денег. Но спрашивать надо так: «Если я куплю у вас холодильник и пылесос, какая будет скидка?»

Не стесняйтесь спрашивать о скидках в косметических салонах, фитнес-клубах, заказывая дорогие процедуры или покупая абонемент сразу на целый год. То же самое относится к магазинам дорогой одежды. Например, решив приобрести модные брючки, которые стоят в несколько раз дороже, чем на рынке, спросите: «Сколько вы мне сбросите?». Именно «сколько», а не «можете ли вы сделать мне скидку?» (почувствуйте разницу!). Если же продавец не уступает, попробуйте уговорить его, проведя сравнительный анализ подобных товаров (или услуг) в других магазинах.

Например.

«В других магазинах действует скидка выходного дня, почему бы и вам не сделать ее?» или «В магазине напротив такая кофеварка стоит на 500 рублей дешевле».

Я ХОЧУ ЛУЧШЕГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Вы сделали заказ в кафе или ресторане и получили нечто трудно поддающееся описанию и несовместимое с понятием «еда». «Стоит ли поднимать скандал из-за такой ерунды!» — так подумает половина обманутых в своих ожиданиях клиентов. И напрасно. Лучше вспомните главный лозунг сферы услуг: «Клиент всегда прав». Он имеет особое значение, когда дело каса-



ется еда, которой клиент собирается порадовать свой желудок.

КАК ДОБИТЬСЯ. Вы платите за еду, приготовленную так, как вы хотите, или, по крайней мере, так, как она должна быть приготовлена. Не стоит принимать вид обиженной королевы, отстаивая свои права потребителя. Будьте вежливы, но не извиняйтесь (например, «я обычно так не поступаю, но...»), поскольку в этом случае официант (менеджер или бармен) может попытаться вступить с вами в дискуссию. Просто скажите: «Я хочу вернуть это блюдо» или «Я отменяю этот заказ». В девяти случаях из десяти они забирают блюдо. Если же нет, всегда есть возможность оставить свой отзыв на сайте или в соцсетях и немного подпортить репутацию заведению.

Мы все мечтаем и желаем. Но при этом часто забываем, что следующим логичным шагом должно быть выполнение этих желаний — действие. Даже самое сильное желание ни на шаг не приближает вас к цели.

Это значит, надо: искать лучшую работу, продвигаться по службе, рисковать, пробовать новое, прекращать делать старое, поступать в институт, работать,

действовать, делать. Выполнение — мост между тем, чего вы хотите и что получаете. Ничего невозможно получить в жизни, не заплатив за это силами, временем, чувствами. Но начав претворять в жизнь свои желания, начиная с самых простых и обыденных, вы поймете, что нет ничего невозможного, и если очень хотеть и действовать, можно осуществить свои самые грандиозные мечты.



чить? Так повелось, что, обращаясь к специалистам, мы как бы обязаны доверять знаниям и опыту врачей, учителей, продавцов, торгующих бытовой техникой, и получается, что задавать им лишние вопросы считается неудобным. Это все равно, что нанести им кровную обиду. Но если не спрашиваешь, то и не получишь ответов на свои вопросы. Результат: постоянное чувство неуверенности и неудовлетворенности.

КАК ДОБИТЬСЯ. Постарайтесь персонализировать ваши вопросы, начиная их с местоимения «я», например: «Я хотела бы убедиться, что правильно вас понимаю: вы говорите, что если я буду делать то, то и то, произойдет это, это и это. Так?». Построив свой вопрос подобным образом, вы покажете, что признаете авторитет и компетентность собеседника и даете ему возможность вас поправить. Если и после этого вам что-то непонятно, но вы не хотите показаться бестолковой, задавая одни и те же вопросы, скажите, что вам хотелось бы записать основные положения из того, о чем он вам говорит. Ваш собеседник будет вынужден говорить медленнее и выражаться яснее. К тому же, кроме устных разъяснений, у вас останут-



Гороскоп

с 15 декабря по 15 января

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН. До конца декабря многие люди этого знака могут отправиться в путешествия, наводить мосты с новыми партнерами. Встреча Нового года оставит приятные воспоминания на долгое время. Но остерегайтесь излишеств за новогодним столом, пошатните свое пищеварение. В первой половине января 2019 года многие Овны будут озабочены своей карьерой, а некоторым придется противостоять давлению со стороны окружающих. Неблагоприятные дни в декабре: 18, 23, 27, 31. В январе: 5, 10, 15.

ТЕЛЕЦ. Вторая половина декабря будет благоприятной для многих Тельцов в деловых и финансовых вопросах. Отношения с партнерами станут стабильнее. Это благоприятный период для заключения деловых соглашений и вступления в брак. В первой половине января Тельцы захотят преобразовать все вокруг: от перестановки в доме до собственного имиджа. Некоторые могут отправиться за границу для получения образования или работы. Неблагоприятные дни в декабре: 17, 21, 26, 30. В январе: 3, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ. До окончания года Близнецы сумеют закончить старые дела, вернуть долги и выполнить обещания. Это время благоприятно для любого сотрудничества. В первой половине января у некоторых возможны обострения хронических заболеваний, травмы, проблемы с кишечником. Могут появиться и денежные затруднения. Головокружительный роман, начавшийся в новогодние праздники, вряд ли ждет продолжение. Неблагоприятные дни в декабре: 24, 27, 31. В январе: 5, 10, 15.

РАК. Вторая половина декабря для многих Раков сложится удачно благодаря поддержке партнеров и влиятельных людей. Совместные действия будут способствовать успеху и в новом году. В первой половине января лучше не затевать новых проектов, не рисковать, а посвятить время отдыху, встречам с друзьями, детям, а также профилактике зимних инфекций, простуд и обострений хронических заболеваний. Неблагоприятные дни в декабре: 17, 21, 25, 30. В январе: 4, 7, 12.

ЛЕВ. Конец декабря многим рожденным под знаком Льва принесет гармонию, в делах появится ясность. Возможны интересные предложения новых проектов. Во время праздников старайтесь не перегружать свой организм алкоголем и едой, чтобы не попасть в больницу. После 7 января некоторых ждут неотложные дела, так как на карту будет поставлена не только репутация, но и большие деньги. Неблагоприятные дни в декабре: 19, 23, 28. В январе: 1, 5, 11, 15.

ДЕВА. В конце декабря Девы могут быть вовлечены в новые дела и творческие проекты. Однако не забывайте уделять внимание и своему здоровью. Остерегайтесь простудных заболеваний, травм. Будьте осторожны в поездках. Первая половина января принесет уверенность в себе, но с 12 по 15 число не исключены конфликты в ближайшем окружении, серьезные ошибки при принятии важных решений. Неблагоприятные дни в декабре: 17, 22, 25, 29. В январе: 4, 8, 14.

ВЕСЫ. Во второй половине декабря, возможно, придется возвращать долги, исправлять прошлые ошибки, решать проблемы. Речь может идти о недвижимости, кредитах. В первой половине января в семейных и романтических отношениях все будет спокойно. Вы сможете больше внимания уделять домашним делам, близким людям, реализации личных планов и благоустройству своего дома. Неблагоприятные дни в декабре: 19, 23, 28. В январе: 1, 5, 11, 15.

СКОРПИОН. В конце года вам придется много работать, чтобы пополнить свои финансовые запасы. Здоровье многих людей этого знака может ухудшиться, появятся апатия, лень, раздражительность. На первую половину января не намечайте никаких дальних поездок. Берегите деньги и не совершайте опрометчивых поступков. В первой декаде месяца вас могут втянуть в авантюры, которые закончатся крахом. Неблагоприятные дни в декабре: 16, 21, 26, 29. В январе: 3, 8, 14.

СТРЕЛЕЦ. Во второй половине декабря Стрельцы будут привлекать к себе удачу, и это поможет им увеличить доходы. После 21-го возможно получение прибыли, выгодных предложений, заманчивых перспектив на будущий год. Январь — благоприятный период для укрепления материального положения. Но в первой декаде берегитесь простуд и инфекций, а также обострений хронических заболеваний. Неблагоприятные дни в декабре: 15, 20, 24, 28. В январе: 2, 7, 12.

КОЗЕРОГ. Во второй половине декабря старайтесь не перенапрягаться. Будет досадно, если перед праздниками вы ляжете в постель. Финансовая ситуация будет неустойчивой, но в первой половине января ваша жизнь обещает быть комфортной и уютной, благодаря заботе и вниманию ваших близких. С 6 по 13 января есть опасность конфликта с окружающими. После 13 января возможны приятные знакомства, успехи в делах. Неблагоприятные дни в декабре: 16, 21, 25, 29. В январе: 2, 7, 12.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине декабря многих рожденных под этим знаком потянет на любовные приключения, развлечений, в путешествия. Однако в период с 25 по 28 декабря сложные ситуации с родственниками могут нарушить ваши планы. Начало января, особенно с 5 по 11 число, ожидается для вас напряженным периодом, связанным с ослаблением жизненных сил. На работе возможны конфликты. Неблагоприятные дни в декабре: 20, 24, 28. В январе: 1, 6, 11.

РЫБЫ. Во второй половине декабря рожденным под знаком Рыб предстоит много работы. Несмотря на ослабление жизненных сил и плохое самочувствие, они сумеют добиться хороших результатов, а их усилия будут оценены по достоинству. В первой половине января многих ждут интересные встречи, романтические приключения и полное смятение чувств. Но все свои смелые творческие проекты они реализовать сумеют. Неблагоприятные дни в декабре: 17, 22, 26, 29. В январе: 2, 9, 13.

Собираясь в парикмахерскую, не забудьте заглянуть в наш Календарь причесок на 2019 год. **НАПОМИНАЕМ!** В декабре 2018 года стрижки лучше делать 1-5, 9, 10, 19-24, 27 и 31 числа. Для завивки и окраски волос наиболее благоприятные дни: 1-3, 19-24, 27-30. Неблагоприятные дни для завивки и окраски: 6-8, 15-17.

Месяц	Стрижка для стимуляции роста волос (растущая луна)	Стрижка для замедления роста волос (убывающая луна)	Завивка и окраска волос	Лечение и маски для волос	Неблагоприятные дни для завивки, окраски и лечения волос
Январь	15, 16, 19, 20	1, 23-28	15-18, 23-26	15, 16, 23, 24	2-4, 6, 12, 13, 21, 22, 30, 31
Февраль	10-12, 16, 17	1, 2, 20-25	10-15, 20-23	1, 2, 10-12, 20, 28	5, 9, 18, 19, 26, 27
Март	11, 12, 15, 16, 19, 20	1, 2, 21, 24, 28, 29	11-14, 19-22	1, 2, 11, 19, 20, 28, 29	6, 8, 9, 17, 18, 25-27
Апрель	7, 8, 11, 12, 16-18	19, 21, 24, 25	7-10, 16-18	7, 8, 16, 24, 25	4-6, 13-15, 22, 23
Май	9, 13-18	22, 23, 31	7, 13-16, 31	13, 14, 22, 23, 31	1-3, 5, 10-12, 19-21, 30, 31
Июнь	5, 6, 9-14	1, 18, 19, 28, 29	1, 9-12, 28-30	1, 9, 10, 18, 19, 28, 29	3, 7, 8, 15-17, 25-27
Июль	6-11	25, 26, 30	6-9, 25-28	6, 7, 15, 16, 25, 26	2, 4, 5, 13, 14, 22-24, 31
Август	3-8	21-23, 26, 27	3-6, 21-25	3, 11, 12, 21, 22, 31	1, 2, 9, 10, 19, 20, 28-30
Сентябрь	1-4	18, 19, 22, 23	1, 2, 18-21	8, 9, 18, 19	5-7, 15-17, 24-26, 28
Октябрь	1, 2, 5, 6	15, 16, 20, 21, 24-26	15-18, 24-26	5, 6, 15, 16, 24, 25	3, 4, 12-14, 22, 23, 29
Ноябрь	6, 7, 11, 12	16, 17, 20-24	11-15, 20-23	1, 2, 11, 12, 20, 21, 30	8-10, 18, 19, 26-28
Декабрь	4, 5, 9, 10	13, 14, 18-23	9-12, 18-20	9, 10, 18	6-8, 15-17, 24-26

Хотите изменить имидж или просто сделать экстравагантную стрижку, отправляйтесь в салон в те дни, когда Луна проходит знак Водолея.

2019 год — Луна в знаке Водолея

Январь	7 с 9:47 — 9 до 22:45	Июль	18 с 12:20 — 20 до 0:20
Февраль	3 с 16:04 — 6 до 5:03	Август	13 с 18:37 — 16 до 6:51
Март	2 с 22:07 — 5 до 11:12;	Сентябрь	10 с 0:25 — 12 до 12:53
	30 с 4:47 — 1.04 до 17:49	Октябрь	7 с 6:43 — 9 до 19:06
Апрель	1 до 17:49; 26 с 1:51 — 29 до 13	Ноябрь	3 с 14:21 — 6 до 2:09; 30 с 23:14 — 3.12
Май	23 с 20:50 — 26 до 9:09	Декабрь	1-3 до 10:12; 28 с 8:22 — 30 до 18:43
Июнь	20 с 5:02 — 22 до 17:03		

Астролог-консультант Николь Буря





СНЕГОВИКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС



Символом зимы и Нового года уже давно является не только нарядная елка, но и снеговик. Попробуйте уйти от привычного украшения интерьера елочками и шариками, наполните дом снеговиками. Их легко смастерить из подручных средств: из молочных бутылок, бокалов, круглых аквариумов или интерьерных ваз, главное — не забыть заполнить прозрачные емкости сахаром, искусственным снегом или ватными шариками. Их можно использовать даже как витрину для рождественских сувениров. Превратить в снеговика можно и надоевшую искусственную елку белого цвета, в качестве снеговика она выглядит интереснее. На крайний случай подойдут даже пустые консервные банки, выкрашенные белой краской, или рулоны туалетной бумаги. Необычно смотрится и стилизованная под снеговиков сервировка праздничного стола. Только не забудьте застелить стол яркой однотонной скатертью и нарезать носиков из морковки — ничего несъедобного на тарелках быть не должно.

Всякому порядочному снеговiku положено иметь шапку-шляпу или хотя бы шарф и нос-морковку, пусть даже и нарисованный.

В СТРАНЕ ФЕЙ

Феи и волшебницы — тоже неотъемлемый атрибут Нового года. Так почему бы не украсить дом феями?

Если вы шьете и у вас есть манекен, превратите свою елку в фею, используя парадное или свадебное платье. Правда, еловые ветки к такой елке придется крепить отдельно.

Нет манекена? Значит, вам понадобится лист ватмана, на котором следует нарисовать силуэт феи и снежинки для ее юбки.

ЗАБАВНЫЕ ГНОМИКИ

Вырезанные лица ваших детей и знакомой детворы, дополненные бумажными платьицами, комбинезончиками и шапочками, забавно смотрятся в разных местах дома. Чтобы вам легче





Украсьте комнату, в которой будут собираться гости, символами удачи, плодородия и процветания. Можно разложить засушенные или нарисованные колосья ржи, пшеницы, разнообразные фрукты и овощи, соорудить большую вазу с дарами вашего сада-огорода, положить в середину большую тыкву.



было разместить гномиков по трудно доступным местам, сделайте им ручки и ножки из пушистой проволоки.

ВМЕСТО РОЖДЕСТВЕНСКОГО ВЕНКА

Возьмите пальцы или сделайте круг из толстой проволоки. Нарезьте пряжу на равные отрезки, а затем оберните ими кольцо и завяжите на узелок. Поверх приклейте еловые веточки и ягоды. Нити декорируйте крупными бусинами.

Стильное новогоднее украшение для дома готово!

УКРАШЕНИЕ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА

Украсить стол новогодними сладостями очень просто. Возьмите несколько шоколадок Баунти, палочки для мороженого, несколько долек молочного шоколада и плотный картон. Из картона вырежьте голову и шею оленя. «Копытца» обмакните в растопленный шоколад. В батончике сделайте неглубокий надрез ножом, вставьте заготовку из картона и установите на «ножки» (туловище можно «приклеить» к палочкам несколькими каплями растопленного шоколада).

Подготовили: **Валентина ЖИЛИНА** и **Мария СТАРОДУБЦЕВА**

Стол накройте скатертью оранжевого, кремового или желтого цвета. Хозяину года будет больше импонируют стиль кантри, с различными вышитыми салфетками, деревянной и керамической посудой. Фарфор, фаянс, хрусталь также приветствуются. В центре новогоднего стола желательно установить деревянную или плетеную вазу с проросшей пшеницей, а рядом поставить красивую фигурку поросенка. Вокруг нее расположить три свечи: золотую, желтую и красную.



Корпоративная вечеринка

И ВЫ

Как вы относитесь к праздникам в рабочем коллективе?
Ждете ли вы корпоратив с нетерпением или воспринимаете
его как еще одну трудовую повинность?
Хотите узнать, кто вы на корпоративной вечеринке?
Ответьте на вопросы нашего теста.

1 Сегодня босс официально объявил о дате грядущего корпоратива. Ваша реакция:

- Ура! Наконец-то! — а.
- Так, нужно срочно выбирать наряд. — б.
- Лучше бы домой пораньше отпустили — в.

2 Что заставляет вас каждый день ходить в офис?

- Желание работать и развиваться — а.
- Желание общаться с интересными людьми — б.
- Необходимость зарабатывать деньги — в.

3 Какие чувства вызывает у вас коллектив, где вы работаете?

- Как и везде — есть хорошие люди, а есть — не очень — а.
- Всех люблю! — б.
- Надоели все до чертиков! — в.

4 В разгар вечеринки начальник предлагает вам выпить на брудершафт. Вы:

- Тут же соглашаюсь — а.

5 Ваше отношение к служебным романам...

- Нейтральное. Это интересное приключение, но не для меня — а.
- Положительное. А почему бы и нет? — б.
- Отрицательное. На работе надо работать — в.

6 Вы хорошо помните, как прошла ваша прошлогодняя корпоративная вечеринка?

- Ну да, помню почти все — а.
- А что, разве было что-то, чего я могу не помнить? — б.
- Помню все, но лучше не вспоминать — в.

7 Что будет, если ваш партнер вдруг узнает о вашем поведении на корпоративе?

- Ничего, я веду себя очень достойно — а.
- Ну поревнует, и что? — б.
- Ничего такого он не узнает, мне скрывать нечего — в.

8 Готовы ли вы приготовить еду для общего стола?

- Да! Я знаю парочку рецептов очень вкусных салатов! — а.
- Если попросят — б.
- Нет, мне некогда — в.

9 Поете ли вы караоке?

- Конечно, вместе со всеми — а.
- Еще бы! Соло! — б.
- По настроению — в.

10 А как обстоит дело с танцами?

- Люблю танцевать, а как же? — а.
- Просто обожаю!!! — б.
- Так, потопчусь рядышком, куда деваться — в.

11 Любите ли вы фотографироваться на корпоративе?

- Да, особенно с начальством — а.
- Очень! Надо же блеснуть нарядом! — б.
- Нет. Я всегда плохо получаюсь — в.

12 Корпоратив закончен, и на следующее утро вы...

- С удовольствием вспоминаю подробности — а.
- Испытываю чувство удовлетворения — я была на высоте! — б.
- Вздыхаю с облегчением — в.

13 Какое место вы бы выбрали для следующего корпоратива?

- Свой любимый офис — а.
- Дорогой ресторан — б.
- Никакое. Не хочу ничего — в.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А ВЫ — ЛЮБИМЧИК НАЧАЛЬНИКА

Вы искренне любите свою работу, хорошо относитесь к большинству сослуживцев, и готовы дальше строить карьеру в данном коллективе. Вы с воодушевлением встречаете все инициативы начальства и стремитесь воплощать в жизнь все желания шефа. Организовать корпоратив? Пожалуйста! Подготовить подарки и развлекательную программу? Да запросто! Ведь кто, если не вы, должны позаботиться о том, чтобы всем было интересно? В конце концов, мы сами создаем собственное настроение. Ваш босс очень ценит вашу поддержку и помощь, и поэтому вы также можете рассчитывать на его благосклонность. На корпоративе вы веселитесь от души — ведь праздник же! И правильно делаете!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б ВЫ — СУПЕРЗВЕЗДА

Для вас вечеринка на работе — еще одна возможность продемонстрировать великолепный наряд, отличные вокальные данные, прекрасные танцевальные способности и собственную уникальность во всем! Вы хотите быть звездой на этом вечере, и у вас это получается на все сто процентов. Вы веселитесь, флиртуете, танцуете в центре зала, наслаждаетесь вниманием окружающих, и это придает вам стимул зажигать дальше! От вашего энтузиазма всем становится веселее, и вы заводите весь зал. Если вы устали, всем становится скучно, так что запасайтесь энергией и не подводите коллектив! Все будут ждать вашего выхода!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В ВЫ — ЗРИТЕЛЬ

Причем, не всегда довольный, ведь сама идея устроить корпоратив вам не совсем по вкусу. Вы бы лучше скоротали вечер в компании друзей или в кругу семьи, чем проводить время с сослуживцами. Вы считаете корпоративную вечеринку еще одной служебной обязанностью, которую необходимо исполнить, как свой долг. Все вокруг вам кажется скучным, еда — одной и той же, шутки — плоскими, музыка — однообразной, сценарий — повторяющимся из года в год. Поэтому вы предпочитаете отсидеться «в уголке», танцевать не выходите, караоке — не поете, и горячительным напиткам предпочитаете лимонад. Лишь бы все закончилось поскорее. Ну и зря! Выбирая для себя роль «человека, создающего толпу», вы лишаете себя самого главного — праздничного настроения, без которого нет ощущения счастья и радости. Зачем вам это? Попробуйте пересмотреть свое отношение к празднику в коллективе, найдите положительные стороны и включайтесь в общее веселье! Стоит только начать!





«ДУША ТВОЯ

БЫЛА НЕЖНА...»

Варвара АСЕНКОВА

ЗАКУЛИСНОЕ ДЕТСТВО

Варвара Николаевна Асенкова родилась в театральной семье. Ее мать, известная петербургская артистка Александра Егоровна Асенкова, несколько лет жила в «невенчаном» браке с офицером Семеновского полка Николаем Ивановичем Кашкаровым (в те времена «действующих» актрис замуж брать было не принято). От этой длительной связи в апреле 1817 года и родилась девочка, в метрике которой было записано «незаконнорожденный младенец Варвара». Вскоре после ее рождения в Семеновский полк, известный гуманным отношением к солдатам, был назначен новый командир — грубый и жестокий полковник Шварц. Он ввел телесные наказания. Вспыхнуло восстание. Николай Кашкаров «позволил себе слушать жалобу, скопом принесенную на полкового командира», скрыл список зачинщиков, переданный ему фельдфебелем, и был приговорен военным судом к лишению «чести, имения и живота», что означало смертную казнь. Позже мать рассказывала Варе, что ее отец был сослан на Кавказ. На самом же деле вместо смертной казни Николай Иванович был переведен в армейский пехотный полк, отправлен в персидский поход, на войне отличился, а по возвращении женился на дочери бывшего коменданта Бобруйской крепости. О «незаконной» семье он больше не вспоминал.

Александра Егоровна продолжала выступать на сцене, у Вареньки появились братья и сестры, за детьми присматривать было не-

кому, и все детство они провели за кулисами — на попечении статисток и костюмерш.

«ОТЧИСЛЕНА ЗА НЕСПОСОБНОСТЬ»

И хотя Варя в детские годы не обнаруживала ни малейшей склонности к сцене, ее отдали в театральное училище. Она проучилась там менее двух лет, но, несмотря на красоту и грациозность, была отчислена за «неспособность». Это будущая-то гордость русской сцены! Как же так? Ничего удивительного. Театральное училище тогда представляло собой, по меткому выражению Чуковского, «питомник смазливых любовниц для николаевских канцелярских хлыщей». Воспитанницы выходили оттуда полуграмотными, но умели жеманно кокетничать, томно закатывать глаза и что-то невнятно лепетать по-французски. Наверное, в этих-то «дисциплинах» и не обнаружила способностей Асенкова-младшая. И к счастью: не успели испортить дремавший до поры талант.

Отчисленную дочь мать определила в один из лучших пансионов. Варенька пробыла там три года, а когда ей исполнилось 17, решила, что плата за обучение слишком велика, а она уже взрослая и в состоянии обеспечить себя и помочь матери. Пора вернуться в театр — другого способа заработать на жизнь она не знала. Пользуясь связями, Александра Егоровна уговорила знаменитого артиста Ивана Сосницкого позаниматься с Варей. Сначала Сосницкий тоже не обнаружил у девушки особых способностей. Но иногда на

занятиях в ней проскальзывало что-то такое...

УСПЕХ С ПЕРВОГО ШАГА НА СЦЕНУ

И учитель решил дать ей возможность дебютировать в своем бенефисе в двух легкомысленных пьесах: комедии и водевиле.

21 января 1835 года Варвара Асенкова впервые вышла на сцену. И свершилось! То ли пришло время для исполнения высшей воли, то ли, наконец, от присутствия зрителей проснулся талант, но семнадцатилетняя дебютантка была так великолепна, так искрометно темпераментна и пластична, что казалось, она создана для сцены и на ней родилась. Первый крик раздался с галерки. А затем весь зал кричал «Браво, Асенкова!» и не отпускал ее со сцены. Наутро уже весь театральный Петербург знал о новой звезде, засверкавшей в Александринке.

ЦАРСКИЙ ПОДАРОК

Вечером она снова играла, с таким же блеском и упоением. А когда спектакль закончился, ее вызвали в особый кабинет.

Она вошла и замерла. Перед ней в парадном мундире стоял... Николай I. Император долго и пристально рассматривал синеезкое темноволосую красавицу, а затем произнес: «За Вашу игру я приготовил Вам подарок. Надеюсь, Вы отдарите мне... — и, через пау-

зу, — своим талантом...»

Подарок не заставил себя ждать. Поздно вечером 26 января в квартиру Асенковых принесли роскошные бриллиантовые серьги, «всемиловейшие пожалованные девице Варваре» государем императором. Назавтра о подарке и дарителе знал весь театр. Кто-то начал откровенно литьсь, ища расположение будущей царской фаворитки, кто-то грязно сплетничал в гримерке, кто-то постарался отвернуться при встрече и побыстрее пройти мимо. И всех интересовало, как будут развиваться события. По свидетельству современников, по поручению царя с ней вели весьма щекотливые конфиденциальные переговоры. Переговоры успехом не увенчались.

ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ

Для нее теперь существовала одна страсть — сцена. «Я пошла в театр как замуж за нелюбимого, да богатого. Но на мне оправдалась пословица: стерпится-слюбится. Я страстно полюбила театр!» И в эту страсть она окунулась с головой, кинулась как в омут. Переиграла невероятное количество водеvilных героинь, блистательно перевоплощалась в мужских ролях, до слез смешила публику и училась мастерству у своих партнеров: великого трагика Каратыгина, его жены, того же Сосницкого. Через год она — ведущая актриса Александринки. Ее вызывают по десять раз. На представления с ее участием билеты продаются на месяц вперед. Правда, жалование ей не прибавили, и, чтобы прокормить семью, приходилось играть по 2-3 спектакля в день. Но Варе и в голову не приходило попросить прибавки. Пришло в голову матери. От имени Вареньки она написала прошение в дирекцию театра. А оттуда его решили отправить на Высочайшее рассмотрение, то есть императору. Ответ пришел 11 января 1836 года: «Никакой прибавки девице Асенковой сделано быть не может, ибо, по собственному отзыву Императора, никаких успехов она не сделала». Вот так! У царя оказалась душа лавочника — не торговались.

ТАЛАНТ И ЕГО ПОКЛОННИКИ

Мастерство Асенковой росло, и она стала тяготиться бесконечными Мирандолинами, бойкими мальчиками и «девушками-гусарами». Да и репертуар тогдашней Александринки оставлял желать лучшего. «Женитьба» Гоголя провалилась, а второсортные водевилы вроде «Не ест, а толстеет!», «Обезьяна-жених, или Жених-обезьяна», «Вот так пилюли» шли при постоянном аншлаге. На этом фоне похвала гениального Щепкина звучала с горечью: «Утештесь, Вы в «Полковнике старых времен» были так хороши, что гадко было смотреть».

И Варвара Николаевна начала работать над серьезными драматическими ролями. Она стала первой исполнительницей роли Марьи Антоновны в гоголевском «Ревизо-

ре», сыграла Софью в «Горе от ума» Грибоедова. А потом были Корделия в «Короле Лире» и Офелия в «Гамлете». И она сыграла их так, как никто до нее не играл, а после нее будут играть так, как она, до сегодняшнего времени: без искусственной наносной декламации и заученных жестов. Ее Офелия в сцене сумасшествия не бесновалась под бурную музыку, а была печальной беззащитной девушкой. Ах, как она играла! Как любила ее публика, как восхищались критики... И как завидовали коллеги, как допекали отвергнутые поклонники!

Кавказский князь пытался выкрасть ее прямо у служебного входа театра. Отбили кучера зеленых театральных карет, развозившие артистов после спектакля по домам. Другой воздыхатель ворвался в квартиру и изрезал мебель. Третий бросил в нее шутиху, чтобы изуродовать прекрасное лицо. К счастью, ее успел заслонить артист Григорьев. Сгорела ее шуба, а Варенька осталась цела. Кто-то писал непристойные письма, кто-то пустил слух, что она в очередной раз избавляется от нежелательной беременности. Однажды во время спектакля ей пришлось выслушать от группы молодых людей «самые непечатные, цинические выражения». Этого она вынести не могла, расплакалась и, прервав сцену, убежала за кулисы.

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА СЛАВЫ

Такова она — оборотная сторона славы. Многие не могли смириться с тем, что молодая, красивая, талантливая актриса «...и не грешит, не берет от жизни все».

Могла ли выдержать такую жизнь простодушная и чистая девушка?

Весной 1838 года у Вари начался туберкулез. Болезнь быстро прогрессировала. В начале 1841 года она в последний раз вышла на сцену. А потом два месяца стонала от боли и металась в бреду и горячке, бормоча: «Ах, как не хочется умирать. Жизнь так пре-

красна...» Близких друзей к себе пускать запретила, боясь, что не узнают в ней прежнюю Асенкову, и 19 апреля, через 9 дней после своего 24-летия, умерла.

ИЗ ПАМЯТИ НЕ СОТРЕТСЯ

Провожал ее весь Петербург. Под проливным дождем за катафалком шли тысячи людей. Похоронили ее на Смоленском кладбище Васильевского острова, рядом с другими известными артистами: Дюром, четой Каратыгиных, Мартыновым, Петровым.

Говорят, театр — искусство сиюминутное: заканчивается жизнь спектакля, уходят артисты — и шедевр стирается из людской памяти. Даже теперь, при нынешних возможностях телевидения и видео, все же не умеющих передавать всей полноты живой игры. Что уж говорить о XIX веке...

Об игре Асенковой остались лишь воспоминания современников, да и тех немного. Но спустя 17 лет после ее кончины Некрасов обращался к ней с пронзительными стихами:

*Но ты, к кому души моей
Летят воспоминанья,
Я бескорыстной и светлей
Не видывал созданья...
Увы, наивна ты была,
Вступая за кулисы, —
Ты благородно поняла
Призвание актрисы...
Душа твоя была нежна,
Прекрасна, как и тело.
Клевет не вынесла она,
Врагов не одолела.*

Тогда же на полях черновика поэт записал: «...Помню похороны, — похожи, говорили тогда, на похороны Пушкина: теперь таких вообще не бывает».

А спустя еще 100 лет о ней сняли фильм «Зеленая карета» с великолепной Натальей Тиняковой в главной роли.

Талант актрисы, трагическая судьба или нравственная высота держат Варвару Асенкову в человеческой памяти?



Мужчина в вашей жизни ЛЮБИМЫЙ С «ПРИЦЕПОМ»

Это случилось! Вы встретили замечательного мужчину и влюбились всерьез. Он умница, добрый, пасковый, хорошо зарабатывает, у него отличная квартира, неплохая машина. Но за плечами развод и... ребенок от первого брака, с которым он встречается по выходным. Вы полюбили разведенного мужчину. Многие психологи считают, что это лучше, чем влюбиться в холостяка, которому хорошо за тридцать. Первый уже ориентирован на семью, на партнерские отношения, а второй либо инфантилен, либо не умеет строить отношения, либо вообще вопиющий злонист. Так что разведенный предпочтительней. Вот только строить отношения с мужчиной, у которого в анамнезе не только неудачный брак, но и любимые дети от этого брака, дело, требующее терпения.

ГЛАВНАЯ ОШИБКА

Не имеющие жизненного опыта молоденькие девушки, влюбившись в разведенного мужчину постарше, ищут советов у подруг и в интернете. А там можно прочесть и такое: «Дети — не повод бросать вас. Да, жены бывшими бывают, дети — нет. Он будет видиться с детьми — имеет на это полное право. Но их общение не должно приносить неудобства вам. Пусть сделает милость и познакомит вас с детьми, чтобы вы могли проводить время все вместе. Если, конечно, хотите. Если нет, то пусть находит компромисс».

Почему-то они полагают, что новые отношения должны перечеркнуть все, что было и прошлом. Возможно, в отношении прежней жены это утверждение справедливо, но не в отношении детей. И если следовать этим советам, можно погубить отношения. Так же как женщина ищет в мужчине не только любимого, но и отца своим детям, так же и мужчина не станет строить серьезные отношения с женщиной, если она не принимает его детей. Бывает, что новая возлюбленная руководствуется утверждением: «Дети нужны мужчине, пока нужна их мать», старается скандалами и истериками отвадить своего любимого от его детей, и ей это удается. Что

ж, значит, мужчина, которого она полюбила, просто подлец, а жить с подлецом немного радости. К тому же, рано или поздно, уже она сама и ее дети могут оказаться в той же ситуации.

Но будем исходить из того, что вы действительно полюбили разведенного мужчину, но невозможно любить его и не любить его продолжение — детей. В этом случае вам придется столкнуться с трудностями и запастись терпением для их преодоления.

«ВАМ БЫ СЛУЖИТЬ В РАЗВЕДКЕ»

Будьте готовы к тому, что пока у ваших отношений неопределенное будущее, мужчина не станет знакомить вас со своими детьми. Если они узнают, что у них появится мачеха, это может стать для них большой психологической травмой, а ваш роман, может быть, еще и не состоится. Но даже если дети терпимо относятся к тому, что их папа создаст новую семью, они очень быстро привязываются к людям, и ваш разрыв с их отцом может стать дополнительной травмой. Поэтому вы можете оказаться в положении Марии, которая до пятницы живет со своим любимым, а в пятницу едет ночевать в свою квартиру, предварительно собрав все свои вещи и спрятав их в самый дальний шкаф. И все потому, что на выходные к нему приезжают дети.

«**Э**то ужасно. Я чувствую себя любовницей женатого мужчины. Мне приходится скрываться, потому что Антон боится расстроить своих детей и опасается, что если обо мне узнает его бывшая, очень мстительная женщина, она попытается разрушить наше счастье или запретит ему видиться с детьми». Мария, 32.

Как бы обидно ни было, надо помнить, что мужчина будет оберегать детей от возможного стресса и будет скрывать от них ваше присутствие в его жизни, пока ваши отношения не станут достаточно серьезными.

ДЕТИ — НАШЕ ВСЕ

Природа создала людей, животных и растения с общим главным инстинктом — размножения, поэтому мы приходим в эту жизнь не только для того, чтобы состояться как личности, но и чтобы оставить после себя потомство. У нормального мужчины отцовский инстинкт развит не менее, чем у женщины материнский. Не удивляйтесь, если во время вашего свидания ваш любимый то и дело будет отвечать на звонки своего сына, или вы не сможете встретиться в выходные, потому что он идет с детьми в кино, а запланированный отдых на море придется отложить, поскольку детвора выросла из одежды и обуви и их надо собрать в школу. Да, женщине, у которой нет своих детей, которая погружена в свою любовь, бывает трудно осознать, что она — не единственная любовь в жизни своего мужчины. Но, как это ни парадоксально, вы должны быть этому только рады. Любой нормальный отец в первую очередь думает о своих детях. Забота о них говорит о его ответственности, порядочности и надежности.

«**Е**сли мужчина готов забыть об обещании, данном детям, ради встречи со мной, он не тот, с кем я бы хотела создать семью. Мне нужен



надежный мужчина, для которого дети — самое важное в жизни». Регина, 35.

Так что не ревнуйте и не раздражайтесь, если ваш любимый иногда предпочтет вам своих отпрысков. Проявив терпение и понимание, вы еще больше расположите его к себе.

ОНА НЕ ЖЕНА, НО МАТЬ ЕГО ДЕТЕЙ

Ваш мужчина не может вычеркнуть бывшую жену из своей жизни, потому что у них есть дети, о которых они заботятся вместе. Поэтому им необходимо общаться, хотя бы иногда, ведь они вынуждены встречаться, когда забирают и отдают детей. Будьте готовы к тому, что ваш любимый так или иначе будет поддерживать с ней отношения, она — это его прошлое, а его невозможно отменить, оно уже произошло. С этим просто надо смириться.

«Сергей должен был созвониться с женой по поводу поездки детей на экскурсию в другой город, но его срочно вызвали на совещание, я осталась дома, а бывшая жена позвонила на домашний телефон. В первые секунды, когда я подняла трубку и поняла, с кем разговариваю, у меня был шок. Но она разговаривала очень спокойно и вежливо, попросила передать информацию и просьбу. Позже я поняла, что нам не обязательно быть врагами. Мой любимый для нее всего лишь отец ее детей, она не претендует на него, как на мужчину. После этого я успокоилась, Сергей познакомил меня с детьми, и теперь мы иногда общаемся с его бывшей женой по поводу детей». Светлана, 36.

ЛЮБОВЬ ПРИДЕТСЯ ЗАСЛУЖИТЬ

Понятно, что если ваш любимый очень привязан к своим детям, его ребятишки, хотите вы этого или нет, вскоре тоже станут частью вашей жизни. Но будьте готовы, что дети будут ревновать отца к вам и попробуют навязать вам роль «злой мачехи». Вам придется проявить все свое терпение, чтобы хотя бы подружиться с ними, будет отлично, если вы сможете завоевать их симпатию, ведь их отцу будет очень важно знать, что вы не враждуете.

«Мне было очень трудно наладить отношения с сыном мужа от первого брака, который жил с нами ровно столько же, сколько с матерью. Особенно сложно было из-за того, что в подростковом возрасте они даже с родителями ладят через раз. Он мне грубил, говорил обидные слова, но я решила, что ни за что не сдамся. Старалась, чтобы дома было чисто, всегда был вкусный обед, белье выстирано, и никогда не жаловалась на проблемы мужу, если конфликты происходили, пока он был на работе. Пасынку надоело со мной скандалить, когда он понял, что я не поддаюсь на его провокации, требую поддержки порядка и не жалуюсь отцу. Но заключить мир мы смогли только через год, и он был ох ка-

ким трудным, этот год». Юлия, 35.

Терпение — самое необходимое качество, чтобы не только наладить отношения с отпрыском любимого, но и не испортить их с ним самим.

РАСТИТЬ ДЕТЕЙ — УДОВОЛЬСТВИЕ ДОРОГОЕ

Дети никогда не обходились дешево, им нужна качественная еда, они быстро вырастают из одежды и обуви, а цены на детские товары не ниже, чем на взрослые. Если ваш любимый платит алименты или оказывает материальную поддержку своим взрослым детям, это значит, что у него остается меньше денег на новую семью. Это вполне объяснимо, но постарайтесь не допускать перегибов с его стороны.

«Мне было непонятно, как можно идти на поводу у дочери и постоянно покупать ей то дорогую косметику, то смартфон последнего поколения. Львиную долю зарплаты Олег тратил на дочь, считая, что он очень сильно перед ней виноват, раз не смог ужиться с ее матерью. Мне не сразу удалось убедить его тщательно продумывать подарки и траты, доказать, что своей безотказностью он дочь только балует». Инга, 32.

Теперь он платит четверть зарплаты как алименты, оплачивает ей один кружок и одного репетитора, они с матерью девочки пополам покупают ей куртки и сапоги. На этом все. Зато он стал больше проводить с ней свободного времени. Оказалось, что девочке как раз это и надо было, а подарки были для нее как бы компенсацией за недостаток внимания.

УЖЕ ДОСТАТОЧНО ДЕТЕЙ

Собираясь создать семью с разведенным мужчиной, у которого есть дети, и наблюдая за его трепетным отношением к ним, вы рассчитываете, что и к вашим общим детям он будет относиться также любовно. Ан нет. Возможно, он вообще не захочет больше иметь детей. Тех, что у него уже есть, ему вполне достаточно, их ведь еще надо вырастить, поставить на ноги.

«Я уже три года замужем, у мужа есть дочь от первого брака, на которую он не надышится. Как раз своим отношением к дочери этот

мужчина меня и подкупил, он очень рассудительный, ответственный. Мне казалось, что при такой любви к детям мы родим еще как минимум двоих. Но я ошиблась. Он даже слышать не хочет об этом. Я прекрасно лажу с его дочерью, но мне хотелось бы иметь и своего ребенка, а я вынуждена выполнять роль матери при чужом». Оксана, 28.

Если вы планируете родить ребенка вместе с вашим любимым, лучше выяснить его намерения заранее, поскольку разногласия в этом вопросе очень серьезны и, в конце концов, могут привести к разрыву отношений. Выяснить его отношение к перспективе еще раз стать папой очень просто, скажите, как вам нравится его отношение к детям, а потом задайте вопрос, не хочет ли он завести еще одного ребенка. Не добавляйте «вместе со мной». Во-первых, пока ваши отношения не переросли в серьезные, эти слова могут напугать его, и он не даст вам честного ответа. Во-вторых, услышав его отказ, вы окончательно решите, будете ли вы строить с ним серьезные отношения или станете искать другого мужчину, который захочет стать отцом вашим детям.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

«Я уже десять лет замужем за мужчиной, у которого есть дети от первого брака. Сейчас у меня прекрасные дружеские отношения с ними, они выросли и за советом идут ко мне чаще, чем к отцу. Но такое положение вещей далось мне большой кровью. Несколькими раз наш союз был на грани разрыва. Поэтому я советую тем, кто решил строить семью с разведенным мужчиной, прежде всего искать любые способы и возможности проводить время вдвоем, без детей. Конечно, не в ущерб им, но все-таки вдвоем, только так вы сможете узнать, чего он стоит как мужчина, а не только как отец. Не бросайте свое хобби, не рвите отношений с подругами. Иначе вы будете чувствовать себя брошенной и одинокой, пока он будет проводить время со своими чадами. Будьте гибкой. Поскольку жизнь с детьми непредсказуема, в любой момент ваши совместные планы могут сорваться, если ребенок, например, заболел, у его матери возникнут неотложные дела, надо будет взять ребенка на каникулы или он захочет поехать с вами в отпуск. Будьте готовы к тому, что ваш любимый не всегда может быть рядом с вами, и вам придется неожиданно менять планы». Ирина, 51.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Можно ли зайти в храм, если буквально на его пороге заметишь, что забыла надеть крестик?

Каждый православный христианин обязан носить крест, не снимая его, так как этим самым мы видимым образом исповедуем веру в Спасителя и Его крестные страдания, которые он претерпевал за грехи всех людей.

Крест является «оружием правды», данным Богом, для ограждения себя от нечистой силы, или от дьявола. Поэтому, если вы крещеный православный христианин и у вас по какой-то причине нет креста, вы обязаны в иконной лавке храма приобрести крест и сразу надеть его на себя.

Для чего православным христианам надо читать Ветхий Завет?

Для изучения Священной истории, через которую Господь дает возможность понять, как был сотворен мир, какие происходили в мире события, через которые Господь открывался людям, и о том, какие события предшествовали приходу Спасителя в мир. Священное Писание Ветхого и Нового Завета Церковь свято хранит и передает из поколения в поколение каждому православному христианину.

Обязательно ли после смерти родственника или близкого человека на 9-й и 40-й день устраивать поминальные обеды, созывая на них всю родню?

На 9-й день необязательно, а на 40-й день — обязательно. Это необходимо для того, чтобы сделать хоть какое-то доброе дело для облегчения дальнейшей участи усопшего человека.

Рождество Христово — это удивительный праздник,

который празднуют не только православные христиане, но и, фактически, весь мир. И благодаря этому сложилось много разных традиций относительно данного праздника. Расскажите, пожалуйста, как правильно, по-христиански отмечать Рождество Христово. Можно ли, например, колядовать, и т. д.

Рождество Христово — праздник, в котором Церковь прославляет Божественное Рождество. Именно поэтому к празднованию Рождества Церковь начинает готовиться за месяц, установив Рождественский пост, чтобы в это время человек изучил все события, связанные с Рождеством, и подготовился к достойной встрече с новорожденным Богомладенцем.

В канун Рождества необходимо прийти в церковь, погружившись в богослужение, вспоминая, как волхвы пришли и поклонились рожденному Спасителю.

А непосредственно в сам праздник собраться в кругу близких, чтобы отметить праздник.

Если в семье есть дети, в ожидании Рождества можно придумать множество занятий с ними: смастерить поделки, установить рождественский вертеп, выучить рождественские песнопения и т. п., а в сам праздник их исполнить.

Коляда — это нехристианский способ празднования христианского Рождества, оставшийся в наследство от языческих обычаев.

Какие продукты нельзя приносить на Канун?

Мясо и мясопродукты.

Что делать с продуктами, оставшимися после поминок?

Раздать нищим и обездоленным.

Сколько раз можно быть крестной?

Крестные отвечают за духовно-нравственное воспитание ребенка, то есть становятся вторыми родителями и принимают непосредственное участие в воспитании крестника. Поэтому ответ очевиден: сколько детей вы сможете достойно воспитать,



столько раз и становитесь крестной.

Мои знакомые сами некрещенные, но хотят крестить своего ребенка. Можно ли так сделать?

Можно, но они при совершении Таинства Крещения ни присутствовать, ни принимать участия не смогут.

Кто из людей больше других подвержен глазу, и что делать, чтобы уберечься от него?

Сглаз, порча и т. д. — это не совсем церковные понятия. В церкви все это называется одним словом: «колдовство». Влияние одного человека на подсознание другого с помощью нечистой силы. Избежать этого можно одним единственным способом: быть с Богом. Для этого необходимо вести христианский образ жизни, регулярно Причащаться Святых Христовых Тайн и участвовать во всех Таинствах православной церкви.

Православный календарь на январь

(новый и старый стиль)

2 января / 20 декабря — Прав. Иоанна Кронштадтского

3 / 21 — Свт. Московского Петра, всея России чудотворца

6 / 24 — Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник)

7 / 25 — Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

13 / 28 — Прав. Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня

Отдание праздника Рождества Христова

14 / 1 января — Обрезание Господне. Гражданский Новый год по старому стилю

15 / 2 — Преставление и второе обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца

18 / 5 — Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник)

19 / 6 — Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

20 / 7 — Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

25 / 12 — Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших

27 / 14 — Отдание праздника Богоявления. Равноап. Нины, просветительницы Грузии.

ВИТАМИННАЯ ДИЕТА ПЕРНАТЫХ

Наступила зима, и солнечных дней стало меньше. Недостаток солнечного света и свежей растительной пищи приводит к резкому снижению уровня витаминов. Люди начинают чувствовать, что усталость берет верх, а хорошее настроение закончилось вместе с летом.

А как же братья наши меньшие? Они ведь тоже страдают от авитаминоза. Особенно домашние птицы. Не секрет, что для кормления питомцев все больше хозяев выбирают готовые сухие корма. Это очень удобно в рамках все ускоряющегося ритма жизни. Кроме того, сухие смеси от хороших производителей действительно содержат все необходимое для полноценного рациона животного и не требуют никаких дополнительных витаминов. Как говорили когда-то: «Просто добавь воды». Однако с птицами дело обстоит иначе. Кормление пернатых только сухой зерновой смесью приводит к авитаминозу. Особенно это ощутимо осенью и зимой. Как определить, что у вашего питомца авитаминоз?

Все зависит от того, какого именно витамина недополучает птах. Если речь идет об общем авитаминозе, то птичка становится вялой, сонной, плохо ест, плохо летает, худеет и выглядит болезненной.

Для правильной коррекции рациона птицы необходимо определить, какого именно витамина ей не хватает. Это поможет добиться быстрого эффекта и избежать гипervитаминоза, опасного для жизни и здоровья пернатых. Как определить, какой именно витамин нужен?

ВИТАМИН А (ретинол)

Его нехватка приводит к поражению слизистых оболочек. В первую очередь страдают глаза. Веки отекают, возникает слезотечение, а в более запущенных случаях — и тяжелое поражение роговицы. Кроме того, у птицы могут развиваться проблемы с дыханием, насморк. Для улучшения состояния достаточно ввести в рацион пернатого морковь. Содержащегося в ней провитамина **А** (каротина) достаточно для удовлетворения потребности птицы.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Этот витамин — важная составляющая обменных процессов. Его нехватка в первую очередь влияет на нервную систему. При недостатке витаминов группы **В** у птицы наблюдается слабая координация движения и проблемы с полетом. Самая запущенная стадия приводит к судорогам. Это крайне опасно для жизни птички. Для обеспечения витаминами **В** птицам дают пивные дрожжи, которые можно приобрести в ветеринарной аптеке.

ВИТАМИН D (кальциферол)

Как и у людей, недостаток этого витамина поражает костную систему птицы. Многие слышали страшное слово «рахит». Вот это именно он. Дефицит каль-

циферола приводит к искривлению позвоночника и грудной кости. В запущенных случаях происходит деформация клюва. Чтобы избежать страшных последствий, необходимо ежедневно добавлять в птичий корм по несколько капель рыбьего жира.

ВИТАМИН E (токоферол)

Если птица вдруг стала выглядеть неприятно, перья топорчатся и кажутся истрепанными, а сама птица дрожит, налицо нехватка витамина **E**.

Ей поможет добавление в пищу свежей зелени, пророщенных злаков и растительного масла.

ВИТАМИН H (биотин)

На нехватку именно этого витамина указывают общая вялость, шелушащаяся кожа и язвы. Для восполнения дефицита в рацион вводят капусту и творог.

ПРИЧИНЫ АВИТАМИНОЗА

Если ваш питомец проявляет какие-либо из этих симптомов, необходимо срочно принимать меры. Каковы же причины появления авитаминоза у птиц? В первую очередь это ошибки в рационе.

Для полноценной жизни птице нужно давать не только сухую зерновую смесь, но и витаминные добавки, фрукты, овощи, молочные продукты и зелень. Некоторые заводчики рекомендуют для профилактики дефицита витаминов подкармливать попугаев ягодами рябины, а в осенне-зимний период добавлять им в поилку настой крапивы двудомной. Самое главное правило, в котором сходятся все птицеводы, не стоит давать птицам синтетических витаминов без крайней нужды. Лучше постепенно и мягко восполнять недостаток витаминов сбалансированной едой, чем пичкать синтетикой.

Заводчики птиц — люди особенные. Они приносят в свой дом питомца, не надеясь на его преданность, как собаководы, или философское понимание жизни и сочувствие, как кошатники, ими движет любовь к прекрасному: нужно лишь суметь это прекрасное сохранить.



Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА



Дамы. посмеемся!

• • •

«Дорогой Дед Мороз! Я очень-очень хочу шенка в этом году. Пожалуйста, пожалуйста-пожалуйста, подари мне шенка! Леша».

«Леха! Твое хныканье и попрошайничество может сработать с твоими родными, но это не пройдет со мной. Ты снова получишь свитер. Дед Мороз».

• • •

— Знаете, я изобрел новый способ разбогатеть!

— Знаю, но у меня вы уже занимали.

• • •

Настоящий интеллигент никогда не скажет: «Как была дура, так ею и осталась». Он говорит: «Время над нею не властно».

• • •

Глупые мужчины требуют от женщины ума. А умные — просто быть такой, какой ее создала природа.

• • •

Красивая женщина лишит вас всего постепенно, роскошная — моментально, а умная — незаметно.

• • •

Муж после развода листает свой паспорт и думает: «Ну вот, еще только под три жены место осталось. Надо бы с умом его потратить».

• • •

Закинул старик невод в море и поймал золотую рыбку. Она выполнила три его желания. И хорошо, что бабка о них ничего не узнала.

• • •

Она тихо взяла меня за руку.

«Любит», — подумал я.

«Гололед», — подумала она.

• • •

Рецепты крабового салата бывают разные. Кто-то кладет кукурузу, кто-то рис, некоторые добавляют огурцы. Вот чего никогда не кладут в крабовый салат, так это крабов.

• • •

— Саня, а ты в армии служил?

— Нет, не служил. Не взяли меня...

— А почему?

— Найти не смогли...

• • •

И взмолилась золотая рыбка: «Да почисть же ты аквариум!!!»

ЗВЕЗДНЫЕ КУМИРЫ

Звезды на то и звезды, чтобы быть любимыми миллионами поклонников. Но кто бы мог подумать, что сами знаменитости являются фанатами своих коллег по цеху, и у многих из них есть собственные кумиры. Кто же они?



**ПИНК
И ДЖОННИ
ДЕПП**

Мы не раскроем большого секрета, если скажем, что красавчик Джонни Депп является кумиром для миллионов девушек. Поклонницей его очаровательной харизмы стала и певица Пинк. Она признается, что обожает его уже давно, и даже будучи замужем, не скрывает от супруга своих чувств к актеру. Интересно, что муж певицы, известный мотогонщик Кэрри Харт, сам в восторге от таланта и личности Джонни, поэтому полностью поддерживает супругу. Однажды он даже попытался устроить для Пинк встречу со своим любимцем, но она так и не решилась подойти к Деппу за автографом. Хотя однажды ей все же удалось обнять и даже поцеловать кумира — на телешоу, куда они были приглашены в качестве гостей.

**КАРА ДЕЛЕВИНЬ
И АНДЖЕЛИНА
ДЖОЛИ**

Твердый характер, железная сила воли и активная деятельность на посту посла доброй воли умницы и красавицы Анджелины Джоли не может не вызывать восхищения как у простых обывателей, так и у звезд. Супермодель, певица и актриса Кара Делевинь — одна из почитательниц звезды, жизнь и



деятельность которой вдохновила ее на успешное продвижение в карьере. По словам Кары, именно пример Анджелины сделал ее более целеустремленной и уверенной в себе. А ей этого так не хватало для успеха.



**КРИСТЕН СТЮАРТ
И ХАРРИСОН
ФОРД**

Если попросить звезду суперпопулярного сериала «Сумерки» и музу культового режиссера Вуди Аллена составить собственный мини-рейтинг звезд Голливуда, в него бы обязательно вошли американская певица и актриса Эмми Адамс, невероятно талантливая актриса Эль Фаннинг, ну а первое место Кристен без сомнений отдала бы Харрисону Форду. В детстве она была покорена Индианой Джонсом в его исполнении и продолжает считать его непревзойденным актером всех времен и народов.



**КИМ КАРДАШЬЯН
И ВИКТОРИЯ
БЕКХЭМ**

Ну кем еще может восхищаться модница и светская львица Ким Кардашьян, как не признанной иконой стиля, изысканной Викторией Бекхэм? Сейчас звезда из многочисленного семейства Кардашьян нашла собственный образ, но в юности все было совсем иначе. На ее фотографиях того времени можно увидеть точную копию солистки «Спайс герлз», знаменитой «перчинки» Вики Адамс, нынешней Виктории Бекхэм. Юная Ким изо всех сил старалась подражать звезде, бывшей тогда на пике своей популярности: носила похожую одежду, подражала ей с прическами и маникюром. И сейчас Ким признается, что не потеряла любви к Виктории и с удовольствием следит за событиями в ее жизни.



**СЕЛЕНА ГОМЕС
И НАТАЛИ
ПОРТМАН**

Обе красавицы-актрисы, можно сказать, выросли в шоу-бизнесе. Они начали

сниматься еще в детстве, и их карьера стремительно шла в гору. Однако Селена связывает свои успехи с тем, что у нее всегда перед глазами был пример: актриса Натали Портман, с прекрасным образованием, восхитительным актерским талантом и невероятным чувством стиля. Она не переставала восхищаться юною звездой. Именно ей актриса и певица подражала с самого детства, да и сейчас в образе Гомес то и дело можно заметить элементы стиля, присущие ее кумиру.



средственность и актерский талант. Интересно, что однажды ее мечта почти реализовалась: Эмма на самом деле превратилась в Джулию Робертс, представ на обложке одного из глянцевого журналов в черном коктейльном мини-платье – точной копии знаменитого наряда Джулии в фильме «Красотка».



щика» из «Форсажа» — Вина Дизеля. Актер покорила ее сердце, когда она услышала его речь на одной из церемоний. «У него тонкий юмор, острый ум и неотразимая мужская красота», — признавалась позже актриса. Как же она была рада, когда ей удалось поработать вместе со своим кумиром на съемках очередного сиквела про дорогие машины и отважных гонщиков.



ЭШТОН КАТЧЕР И ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

Побивший все рекорды популярности молодежный сериал «Друзья» не мог пройти мимо юного Эштона Катчера. С самого первого эпизода актер стал поклонником красавицы Рейчел Грин в исполнении Энистон. Как и полагается фанату, Эштон собирал все, что было связано с его любимцей: фотографии, статьи из журналов и плакаты с ее изображением. В немалой степени популярность Дженнифер вдохновила самого Катчера на успешную карьеру в кинематографе. Много позже, уже став знаменитостью и коллегой по цеху, Эштон все-таки отважился написать Дженнифер и даже пригласил ее на ужин в ресторане, спросив при этом разрешения у Брэда Питта – тогдашнего супруга актрисы. Брэд разрешил жене встретиться с молодым актером, но актриса посчитала такое знакомство ненужным и бедняге Катчеру отказала.

ЭММА УОТСОН И ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

Спросите у любой девчонки, кем она хотела бы стать, и вы наверняка получите ответ: певицей, актрисой, принцессой или знаменитостью. Когда этот вопрос родители задали юной Эмме Уотсон, ее ответ поразил их своей прямоотой и конкретикой: «Я хочу быть Джулией Робертс!». Эмму впечатлила красота Джулии, ее искренняя улыбка, непо-



ЛЕДИ ГАГА И БРИТНИ СПИРС

Эпатажная певица выросла на композициях таких музыкальных мэтров как Мадонна, Дэвид Боуи и Элтон Джон, и до сих пор их боготворит, но тот факт, что ее кумиром является и Бритни Спирс, не может не вызывать удивления. Тем не менее, будучи девушкой-подростком, нынешняя Леди Гага заслушивалась песнями сладкоголосой дивы и копировала ее стиль и манеру исполнения. Как бы удивилась звезда в то время, узнав, что через несколько лет она сама будет писать песни для Бритни Спирс.

ХЕЛЕН МИРРЕН И ВИН ДИЗЕЛЬ

Невероятно, но факт: элегантная актриса с великолепным вкусом и манерами просто обожает знаменитого крутого «гон-



АРИАНА ГРАНДЕ И ДЖИМ КЕРРИ

Кизнерадостная актриса и певица Ариана Гранде с детства обожает популярного комика Джима Керри. Плакатами с его изображениями были оклеены все стены ее комнаты, а фотографии актера украшали ее туалетный столик, гардеробную и даже ванную. Когда однажды, в канун Рождества, родители спросили Ариану, что бы она хотела получить в подарок, она ответила, что ее самым заветным желанием было встретиться со знаменитым актером. И это было понятно, ведь тогда даже ее ник в соцсети отражал ее пристрастие: для миллионов пользователей она выступала как «ФанатДжимаКерри42». Спустя много лет ее желание было исполнено, страсть поутихла, но до сих пор Ариана считает своего любимца «самым убойным и прикольным парнем Голливуда».

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Что будем праздновать: Новый год или День рождения?

Такой вопрос задают, наверное, с 31 декабря по 1 января виновники торжества и приглашенные к тем, кто рожден в эти даты. Какой из праздников любимее и как их отмечают звезды с новогодней датой в паспорте?

Николай ЦИСКАРИДЗЕ:

«31» декабря, в свой день рождения, двадцать один год практически подряд я выходил на сцену Большого театра в балете «Щелкунчик». Первые три года в роли Французской куклы, А затем 18 лет был Принцем, станцевал эту партию 101 раз! Кстати, костюм за эти годы мне ни разу не расшивали: как была талия 66 сантиметров, так и осталась... День рождения, по сути, грустный праздник, я его не очень люблю. Но когда танцуешь, так занят, что грустить некогда.

В этой фразе просматривается суть характера знаменитого артиста: и его бешеная работоспособность, и большие достижения в профессии, и особое, эстетическое отношение к внешним данным, и нежелание стареть, а точнее, сильно взрослеть. В последний день этого года ему исполняется 45, а резко повзрослеть пришлось в 21, в 1994 году, когда из жизни ушла его горячо любимая мама, посвятившая ему свою жизнь. А если с математической точностью, то треть жизни — потому что родила сына в 43 года. Долгое время она жила с диагнозом «бесплодие», но однажды в церкви услышала, что недалеко от Тбилиси, в горах есть разрушенный храм, точнее, только одна стена, оставшаяся от храма, а на ней изображение Богородицы, ее и надо попросить о даровании ребенка. Ламара Николаевна отыскала это место и вымолила сына.

Она была невероятно любящей матерью, но очень строгой, вплоть до ремня.

За это ей и благодарен великий артист, понимая, что все его достижения — это плоды маминого воспитания, приучения к жесткой дисциплине. Он отлично учился в школе, и

учителя прочили ему поступление в МГУ, но в 11 лет Коля Цискаридзе решил связать свою жизнь с балетом, любовь к которому тоже от мамы. Она водила сына на концерты, в театр, любила и понимала искусство. По профессии была физиком-ядерщиком, долгое время работала в Обнинске на атомной станции, затем преподавала физику в школе уже в Тбилиси, где и родился Николай. Родного отца он никогда не видел, с младенчества его воспитывал отчим. Правда, когда за выдающиеся способности мальчику предложили из тбилисского хореографического училища перейти в московское, мама самоотверженно последовала за сыном и развелась с отчимом — он не захотел покидать Грузию. В Москве ей пришлось тяжело, работы не нашлось, жили на съемных квартирах, на пенсию, деньги от сдачи тбилисской квартиры и повышенную стипендию Коли, но никогда не бедствовали, и у сына было все самое лучшее из необходимого.

К сожалению, мама уже не застала его триумф — премьерство в Большом театре, победы на международных конкурсах, овации в лучших театрах мира, и как итог профессиональной деятельности — должность ректора Академии русского балета имени Вагановой. Но в свой день рождения он, наверное, подводя итоги прошедшего года, рассказывает об этом маме...



Регина ДУБОВИЦКАЯ

«В» детстве я всегда была довольна, что день рождения у меня 31 декабря: все получали подарки два раза — на день рождения и на Новый год, а я — один. Когда выросла, сложилось так, что 31-го всегда был рабочим днем, поэтому у меня

день рождения — на работе, а настоящий новогодний праздник — на Старый Новый год».

Окружающие знают, что лучший подарок для Регины — красивый, а еще лучше необычный, букет. Поэтому цветами она буквально завалена 31 декабря — на работе, а 13 января — дома.

10 лет назад она попала в страшную аварию: в Черногории села в такси к нетрезвому водителю, в результате ее вынимали из горящей машины с переломом бедра. Пока лежала в местной больнице, врачам пришлось в ее палату поставить длинный операционный стол... для цветов — артисты, бывшие с ней на гастролях, завалили любимую ведущую букетами. Домой в самолете Регина летела, лежа на трех креслах в гипсе, а уже в Москве через некоторое время, тоже в гипсе, ехала, лежа на заднем сиденье джипа на съемки своего любимого «Аншлага».

Эту передачу Дубовицкая ведет уже более 30 лет! Она ее создатель и продюсер. По сути, «Аншлаг» — родоначальник того сонма юмористических передач, которыми сейчас заполнены все теле- и радиоканалы. А до этого будущая звезда экрана была радиийной звездой. Ее голос, запоминающийся сразу, знали все: она вела любимую всей страной передачу «С добрым утром!». А на радио устроилась сразу после окончания Пятигорского института иностранных языков. Сначала разбирала почту в отделе писем, а через два года стала редактором в отделе сатиры и юмора. Тогда маститых сатириков-юмористов было по пальцам одной руки пересчитать и все они — нарасхват и на телевидении, и в концертные программы. Тогда Регина решила, что в свою передачу будет приглашать молодых артистов и начинающих авторов. Так передача «С добрым утром!» стала первооткрывателем Владимира Винокура, Михаила Евдокимова, Ефима Шифрина.

Теплота, доброта, любовь к людям и... организаторский талант — именно эти качества помогли провинциалке, приехавшей в Москву, стать знаменитой. Регина родилась в городке Шадринск Курганской области, затем ее семья переехала в Кишинев, а когда ей исполнилось 11 лет, обосновалась в Костроме. Родители — преподаватели: отец — профессор древнерусской литературы, мама — учитель биологии. Дочь мечтала поступить на факультет журналистики, но эту мечту осуществили их внучка, дочь Регины, Илона, которая тоже работает на телевидении. В этом году Регина Игоревна отмечает свое семидесятилетие и 50-летний юбилей супружеской жизни с любимым мужем Юрием Айвазяном! Юрий Мкртичевич, доктор физико-математических наук, основоположник физического направления в области магнетизма. Может, этот магнетизм помог им и в личной жизни...

Сергей ШАКУРОВ:

«М» не нравится, что два праздника в один день. Получается день сплошной радости. Я праздную день рождения вечером 1 января, и все, кому надо, успевают подтянуться. И да-





рят по два подарка: один — на Новый год, другой — на день рождения. А самый лучший подарок для меня — бублики. Как напоминание о голодном послевоенном детстве. Это потом уже были и мандарины, и конфеты, и шампанское.

Сергей появился на свет в Москве, на Арбате, в разгар Великой Отечественной войны, в самые первые минуты января 1942 года. Трудное детство закалило характер: он всегда отличался упорством и настойчивостью, и отрицательные моменты мог перековать в положительный результат. Так, многие арбатские мальчишки накачивали мускулы в дворовых драках, а Шакуров, будучи задиристым драчуном, смог стать мастером спорта по акробатике. Увлечшись занятиями в драмкружке, пожертвовал спортивной карьерой, но стал выдающимся актером театра и кино. Крутил бесконечные романы, дважды был женат, а в третьем браке создал образцово-показательную армяно-татарскую семью, где жена младше мужа на 30 лет, и он в 62 года стал отцом.

Кстати, третий ребенок Сергея, семилетний Марат, когда Шакуров отмечал юбилей, заверял гостей, что папе 43 года! В прошлом году Сергею Каюмовичу стукнуло 75, но выглядит он на 48!

Он всегда был и по-прежнему остается любимцем особенно женской зрительской аудитории — вспомним «механика Гаврилова» — потому, что воплощает на экране героев сильных, честных, смелых, умных, ироничных и великодушных, каким он является сам.

Полина ДОЛИНСКАЯ:

«**Е**жегодно мои друзья и любимый муж устраивают мне бурное отмечаение дня рождения в ночь с 30 на 31 декабря, накануне всеобщего Нового года, ведь я родилась 31-го, и как «новогодний сюрприз» получаю два праздника подряд».

Она и для родителей — настоящий «новогодний подарок» — родилась, когда отцу, известному актеру театра и кино Владимиру Долинскому, было 44 года, а маме — актрисе Наталье Волковой — 39. В актерской семье у детей два пути: либо тоже в актеры, если об-

раз жизни родителей нравится, либо полное отрицание творческой профессии, обычно, у тех детей, которые росли у бабушек. Полине повезло, ее с рождения окружили не только любовью, но ни на минуту не лишили материнской заботы: мама оставила театр и полностью посвятила себя дочери и мужу, а он в своих девочках души не чаёт. Для Долинского это пятый официально зарегистрированный брак, но самый осознанный и выстраданный. Он рад, что дочка стала актрисой, хотя предпочитает, чтобы дорогу в искусстве она пробивала своим талантом. Самую большую популярность Полине принес сериал «Маруся», где она сыграла главную роль. После нее Полину стали называть российской Наталией Орейро.

А настоящим ангелом она является для своего мужа — актера Дмитрия Марина. Чтобы стать его женой, Полине пришлось пойти наперекор воле любимого отца, ведь он категорически был против выбора дочери. Долинский боялся, что Дмитрий разобьет ей сердце, ведь это была для обоих первая любовь, а она, как известно, проходит. Влюб-



ленные служили на тот момент в Малом театре: и отец не хотел обсуждений их отношений... Но Полине удалось переубедить отца, не сразу, но она услышала: «А Дима у тебя мировой парень!» После этой разрешительной фразы Долинская и Марин поженились. Свадьбу назначили на 13 января, на Старый Новый год, ведь 31 декабря у них и так два праздника!

Василий ВАСИЛЬЕВ:

«**Я** родился 1 января 1950 года в 5 утра в лесу у третьей березы слева, на стоянке табора в районе поселка Ваца Горьковской области».

Этими словами начинает свои концерты Василий Васильев — знаменитый Яшка-цыган из культовой киноэпопеи «Неуловимые мстители». Он родился, когда его семья, в которой было 14 детей, вела еще кочевой образ жизни. Но в начале 1953 года вышел указ Сталина об обязательной оседлости цыган, и в 56-м семья Васильевых поселилась в городке Вязники Владимирской области. Там Вася

начал ходить в школу и учился старательно, чтобы поступить в сельхозтехникум и стать трактористом. А еще он по самоучителю освоил игру на гитаре и трубе, создал в школе оркестр, который играл даже на городских праздниках, и был руководителем школьного хора. В 12 лет написал свою первую песню, но быть артистом никогда не помышлял. С 9-го класса параллельно с учебной работой на ткацкой фабрике, чтобы помогать семье.

Актером стал уехавший из Вязников в Москву четвероюродный брат Василия Юрий Цурило, он-то и посоветовал режиссеру «Неуловимых» Эдмунду Кеосаяну пригласить на роль смелого цыганенка одного из дальних родственников — братьев Васильевых. На пробы отправили трех братьев. Кеосаян оценил внешность, пластику, голос, умение скакать верхом и выбрал Василия из восьми тысяч просмотренных им и цыган, и похожих на них, и загримированных актеров. Так Васильев перевоплотился в Яшку-цыгана на всю жизнь.

Такого успеха, какой имели «Неуловимые мстители», сейчас не бывает. Картину все население Советского Союза посмотрело по нескольку раз! После съемок бесстрашная четверка «неуловимых» с концертами и творческими встречами побывала во всех уголках страны. Много раз Василию предлагали похожие роли, но он отказывался, понимая, что образ Яшки не стоит тиражировать, и больше в кино не снимался. Зато за время съемок трилогии успел окончить драматическую студию при театре «Ромэн», два года прослужил в этом театре, но ушел, так как ему не давали главных ролей. Когда же его пригласили в Ленконцерт, согласился и 30 лет работал, выступая с концертами по всей стране, исполняя и цыганские романсы, и бардовские песни, и свои, которые пишет по сей день. В 90-е Ленконцерт рухнул, и Васильев переехал с семьей в Тверь, откуда родом его жена Марина. В этом году они отметили сорокалетие супружеской жизни. Его и сейчас приглашают и в телепередачи, и в концертные программы — часто новогодние, и он не отказывается, ведь цыгану любой праздник хорош в дороге.



Подготовила Мария ПЕТРОВА

Слякотная грязь под ногами оставляла желать лучшего. Впрочем, это было вполне привычно. Какой в наше время Новый год — снежный? Какой главный праздник в году без дождя и сырости? Вот и топал Роман в одежде Деда Мороза, подгребая валенками рыхлую слизь под ногами, уныло волоча за спиной тяжелый волшебный мешок и перебирая перед собой посохом.

Заказов оставалось еще много. Угрюмая Снегурочка с растрепанными белокурыми косами неспешно брела за ним, разгребая чудными сапожками рыхлые остатки снега, и беспрерывно ворчала:

— Нет, ну надо же так проколоться! Ты чего, совсем не понимаешь, что творишь? Можно ли так себя вести?

— Да что я сделал-то, Господи! — огрызнулся Роман, с ленивой злобой оборачиваясь к своей недовольной партнерше. Знакомы они были не так давно, с момента работы в фирме «Снегодел». Фирма была новая, набирали они людей перед самым Новым годом... Вот и попали туда Роман и Оксана — оба как бы случайно, чисто для подработки. Ни тот, ни другая не были не то что профессиональными актерами — даже на любителей не тянули. Тем не менее, это был их третий совместный выход в году — накануне праздника, и первые два раза они очень даже неплохо справились. А сегодня заказы повалили какие-то не те, что нужно: то от детей новых русских, то с каких-то корпоративов «одиноких сердец» — это школьные учителя, точнее, учительницы, собрались в кафе, желая легкомысленных развлечений, то группа старушек решила попраздновать на дому у одной из них, пригласив сказочных дарителей подарков...

И в каком-то случае Ро-

ман сорвался, за что крыла его сейчас Оксана, не просто крыла — распекала по полной программе, прямо как законная жена:

— Ты как смел бабке сказать: «Вам недолго осталось»?!

— А чего она, — вяло сопротивлялся усталый Роман, — чего она стала любовь заказывать? Жениха ей, карге столетней, подай! Щас, махну волшеб-

прочим. А ты слышала, что он мне сказал, когда я ему эту машинку вручил?! Ты слышала, куда он меня послал? И ты хотела, чтоб я стерпел, смолчал?!

Оксана замолчала, тяжело вздохнув. Ей тоже нелегко давались все эти предновогодние поздравления, она вполне разделяла чувства напарника, но... просто устала и хотела домой, а впереди было

дел вполне трезвым, но знала она эту показушность — не так давно рассталась с мужем-алкоголиком, и с тех пор боялась излишних чужих возлияний. Тем более, что чувствовала: у Ромки в жизни что-то не так, вот он и то бравадничает, то хмурится, впадая в легкую депрессию. А у этих, на корпоративе, кто знает, что будет? Мало ли... И шла она туда, обходя лужи вслед за своим «дедом», абсолютно безо всякого настроения. В конце концов, не дети малые ждут — крутые мужики от бизнеса, уж как-нибудь стерпят ее неважное настроение, лишь бы заплатили за «сказочный» визит. Да и пьяные уже все, скорее всего...

Все ее предположения сбылись — и крутые, и пьяные. Но вежливые. Хохоча, рваным хором прочитали дурацкий детский стишок, усадили за стол, дружно начали ухаживать, предлагая деликатесы со стола, подливая в бокалы.

Ромка повелся! Оксана с ужасом смотрела, как быстро он пьянел, как часто опрокидывал бокалы, а настроение его при этом улучшалось и улучшалось. Ее тоже активно угощали, не менее активно ухаживали, но Оксана упорно держалась, пытаясь не выйти из роли наивной снежной девочки.

Все это продолжалось до тех пор, пока рядом с ней не оказался бизнес-мэтр: высокий, красивый, сам как из сказки.

Не мужчина — мечта! Девочка-Снегурочка сдалась, взглянув на него только раз.

А Ромка, пьянея, тем не менее четко контролировал ситуацию, чувствуя ответственность за неопытную, хоть и скандальную, снежную подружку. Пока они брели по не по-зимнему слякотной распутице, ему даже смешно было от ее наездов. Давно так никто на



ной палочкой — и будет ей сморчок хрычовый из-под земли!

— А мальчику зачем сказал, чтоб обломался? — еще больше распалялась Оксана.

— А ты видела этого мальчика?! — гневно повернулся к ней ряженный Дед Мороз. — Ты слышала, что он просил?! Он «ауди» просил с подогретыми сиденьями, это нормально?! А родители ему машинку игрушечную купили, тоже «ауди», между

еще много поздравлений. А главное — корпоратив каких-то крутых бизнесменов, который ее особенно пугал. Она уже видела, что Роман не старается отказываться от угощений, а угощали их практически все время: там нальют, там салатик подложат... Но главным образом, везде наливают. Она-то, хохоча, еще сопротивлялась, а угрюмый Роман ненавязчиво опрокидывал рюмку за рюмкой. Пока он вроде выгля-

него не наезжал — с тех пор, как расстался с Юлькой.

Юлька — смешная, строгая, суровая, милая. Милая... И зачем расстались, из-за какой дури?! По чьей вине?!

Роман зажмурился и опрокинул очередной стакан коньяка. Наливали-то его действительно стаканами... Вот они, бизнесмены, какие — умеют работать, умеют и отдохнуть. Ну и ладно, и он не хуже! Что-то орала в ухо, что-то совали в рот («Закуси, дедок, не побрезгуй») — что-то очень деликатесное, чего в обычной, сказочной жизни, он бы и не попробовал.

О-ох, как долго все это продолжалось, и как только сил у него хватило...

Потом они опять брели по мокрым улицам родного города. На этот раз Оксана распекала его не так грозно, поскольку в кармане ее легкого снегурского пальтишка лежала изящная визитка с золо-

тым тиснением — того самого принца от бизнеса, а в ушах еще звучал мурлыкающий баритон, предлагающий провести вместе завтрашний вечер и... ну, дальше она уже боялась думать и даже вспоминать, просто шла, подогреваемая внутренней музыкой и бокальчиком коньяка (ей все-таки не в стакан — в бокальчик наливали!!).

— Дальше-то куда? — обернулся к ней излишне веселый Дед Мороз.

Оксана назвала адрес, он оставался у них последним и почему-то был заказан на совсем позднее время. Ну, мало ли у людей какие причуды! Но у Ромки причуды оказались тоже хоть куда! Услышав этот адрес, он вдруг рванул по мокрым улицам, как бегемот по Нилу, оставляя за собой безумные брызги, а позади обескураженную Снегурочку.

— Рома! — беспомощно крикнула она. — Подожди! — но в этот момент затрезвонил ее сотовый.

Бизнесмен, прекрасный, как Ромео, звал ее к себе. До Ромки ли ей было? Снегурочка круто повернула назад.

По дороге Роман опьянел окончательно. В голове крутился только адрес, поспешно названный Оксаной, туда он и брел, загребая валенками совсем не декабрьские лужи, размахивая намокшим посохом. Голова плыла, ущербная, но яркая луна весело колыхалась перед глазами... Чуть-чуть оставалось до дома, где ждал последний заказ на новогодних волшебников, когда он понял, что всё — нет сил, ну нет больше сил!.. Спотыкаясь, путаясь ногами в сказочном мешке, взобрался по лестнице, нажал на дверной звонок... И чудно рухнул к ногам нарядной красавицы, распахнувшей железную дверь.

Все. Провал.

...Утром с трудом открылись узкие глаза. Горло откашивалось глотать, дышать, а уж тем более

произносить звуки. Роман, с трудом трянувшись шальной безумной головешкой, сел в постели, где оказался непостижимым образом, бросил взгляд вперед, разглядел свой посох, сваленную в кучу дедморозовскую одежду, ошупал себя («О Боже, в одних плавках!»), попытался встать... Не вышло, шатнуло, бросило назад, в кровать.

В этот миг открылась дверь, и вчерашняя красавица с бутылкой шампанского в руках шагнула в проем, улыбаясь во все тридцать два зуба.

— Юлька! — Роман не смог сдержать эмоций.

— Ромка! — тем же тоном произнесла она, протягивая к нему руки.

А больше и слов было не нужно. Оставалось только встретить Новый год и начать жизнь заново, забыв о былых раздорах.

ЧИТАЙТЕ

НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ VIPISHSMART.

ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.



КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

СЕГОДНЯ, ГЛЯДЯ НА СВОЮ
МАЛЕНЬКУЮ ВНУЧКУ, Я
ПОНИМАЮ, ЧТО, ХОТЯ БЫ
РАЗ В ЖИЗНИ ВСЕ СДЕЛАЛА
ПРАВИЛЬНО.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА — ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того, чтоб отвлечь ребенка, я покупала все что он просит: игрушки, сласти, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтоб его не посадили.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам — ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, — переезд. Я думала, что если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня закончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.



Но стоило ему выпить — он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала — все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавиться сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья — сын с невесткой и детьми — я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о **АльфаПротекте**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротека** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых — я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону **8 (495) 781-42-14** и заказала продукт. Трехмесячный курс **АльфаПротека** + 1 флакон в подарок стоит всего **2299 руб.**, это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в «Лабораторию клинической иммунологии» я начала спасать своего сына.

На третий день после начала курса, я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц испол-

зования **АльфаПротека** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10-ти страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился — и у меня появилась внучка, Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого Вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед Вами!

ЗАКАЖИТЕ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

Сделайте заказ* по телефону**
8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS** на номер
+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте
**КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ
АЛКОГОЛИЗМА:**

ФИО:
Индекс:
Область:
Район:
Город:
Улица:
Дом: Корп.: Квартира:
Моб. тел.:
E-mail:

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

- ☐ Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс **АльфаПротект** и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за **2299 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 554 02 134.
- ☐ Да, я действительно хочу заказать 2-месячный курс **АльфаПротект** (4 флакона) за **1799 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 554 02 133.
- ☐ Да, хочу попробовать, как **АльфаПротект** действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за **1199 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 554 02 132.

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:

115088, г. Москва, а/я №88.
ООО «Лаборатория
клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа по почте

*Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. *Стоимость сообщений и звонок согласно тарифам моего оператора. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 112746143425. Свидетельство о гос. регистрации: ЕАЭС RU 01-RU-АЭ09.801581 от 16.08.2017. Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ:



1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротект?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно, в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротект?

АльфаПротект — эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз, и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 12

Заем, кредит	Трубочки для завивки волос	б	ц	у	г	ч	Большая тарелка	б	л	ю	г	о
Ткань на подкладку	о	Ткань с ворсом	л	Роскошь, внешний блеск	е	Франт, щеголь	с	Секрет на весь ...	е	Автор повести о Левше	о	Врач
Ванна с гидро-массажем	р	Трос	м	Римский бог любви	к	е	в	е	с	т	к	а
Группа животных	г	т	я	к	у	з	ч	Группа животных	г	т	я	к
Упаковка товара	т	а	р	а	Стиль под старину	с	Ответные горной цепи	Убежденность	в	е	р	а
Столетие	в	Резиновая основа мяча, шины	к	Священный цветок в Индии	р	е	т	р	о	Костюм гимнаста	г	Нашла ... на камень
Фигурная линейка	к	а	т	о	Японская вишня	я	а	Волк, вожак стаи Маугли	т	р	ч	к
Водоём	м	Площадка фигуристов	ч	Виртуозный прием в пении	т	Хищная птица	с	о	к	о	л	Грезы спящего
Драгоценный камень	о	Серый заяц	р	у	с	а	к	Цветной шнурок по краю одежды	л	... не стоит свеч	б	Ледяной дождь
Нижняя часть пальто	о	Мир, согласие	а	р	е	р	а	Крупная черная птица	в	о	р	о
Зарытые ценности	а	Длинно-вострый попугай	а	р	а	Прочная желтая ткань	т	Смола в церковных обрядах	л	а	г	а

Ответы на сканворд № 11 по горизонтали: кавалер, сода, родник, зеркало, макраме, кисель, норка, пад, утка, окулист, мина, Ника, шабаш, царевна, лыко, канун, фасон, амулет, комфорт, руно, бар, ирис, пир, Спас, гнев, такт.

По вертикали: время, обелиск, клоун, клумба, Венера, лицо, фас, аджика, фтор, лукум, сажа, енот, сатин, роза, евро, ре, крем, налив, сырник, ишак, сауна, драже, табун, лупа, лак, ученик, соль, аршин, торт.

на первое полугодие 2019 года



(цена без почтовых услуг)

Наши индексы в «Каталоге российской прессы»

60672 — «Веста-М» —
24 рубля (1 месяц)

60673 — «Веста-М.
Здоровье» —
19 рублей (1 месяц)

60674 — «Веста-М.
Сканворды» —
32 рубля (1 месяц)

83728 — Комплект
«Веста-М» + «Веста-М.
Здоровье» —
39 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Почта России»

P2181 — «Веста-М» —
24 рубля (1 месяц)

P2194 — «Веста-М.
Здоровье» —
19 рублей (1 месяц)

P2196 — «Веста-М.
Сканворды» —
32 рубля (1 месяц)

P5293 — Комплект
«Веста-М» + «Веста-М.
Здоровье» —
39 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Пресса России»

51182 — «Веста-М» —
24 рубля (1 месяц)

15510 — «Веста-М.
Здоровье» —
19 рублей (1 месяц)

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете полу-
чать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.
Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь
на сайте, а читайте на iPad.

